游牧部落户外运动俱乐部

WWW.075583.CN

人像写真摄影圣经

《数码摄影》杂志专栏作者
《大众摄影》杂志特约作者
雷依里　梁灿 | 编著

中国青年出版社
中国青年电子出版社
http://www.21books.com　http://www.cgchina.com
中青雄狮

请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

序 一

对本书感兴趣的读者也许会问："为什么这本书里大多数是美女写真？"其实，人像摄影的拍摄对象可以是你、我，以及世界上的每一个人。事实上，摄影拍摄题材分类的多样性决定了人像摄影在界定上存在模糊的界限。纪实人像、儿童人像、新闻人像等等很遗憾地没有出现在本书中。作者起初在给本书命名时，本意是希望书名直截了当，如《美少女写真摄影圣经》等。但考虑到人像写真拍摄技巧的共通性，姑且将书名作了笼统的处理。

人像摄影在近些年来相当流行，尤其是在老百姓生活好起来，能够负担单反相机的购买与维护升级费用以后。各种网络及民间摄影俱乐部组织最多的活动，莫过于影友们三五成群，在周末、假日的城市公园或城市周围的自然美景中拍摄美女模特。对此，作者有着丰富的组织和参与经验，对其中的乐趣和收获也有颇多感悟。"爱美之心，人皆有之"，摄影跨越了年龄的鸿沟，无论你是阳光稚气的在校生，还是事业成功的白领、管理者，你都可以从丰富的摄影活动中获得健康的养分。在交流人像摄影的技巧、心得时，我们可以结识更多的同行。在自己摄影水平提高的同时，也为靓丽的模特留下了年轻的印记。人像摄影在各个城市里形成了一个个小圈子，这里面每天都发生着或精彩或曲折的故事。这些故事在模特与摄影师、模特与模特以及摄影师与摄影师之间酝酿、发生，而期间诞生的精彩作品则会传达出灿烂的视觉语言，为世人带来美的享受。

人像摄影并不仅仅是记录和传达，它应该得到更多的尊重，因为人像摄影的技术含量要远胜于风光摄影及其他的拍摄题材。它不是简单地复制美丽，而是创造一种状态。相比其他拍摄题材，人像摄影更多地需要人造光源的介入，也更多地需要后期处理的修饰和润色。人像摄影不仅仅是摄影师与模特两个人的事，还需要化妆师、摄影助理的通力协作。因此作者一直认为，如果拍不好人像，那么就算不上是一名出色的摄影师。

人像摄影的商业性在近些年逐渐凸显出来，许多摄影爱好者通过拍摄人像逐渐提升自我，成为成功的商业摄影师。人像摄影具有极大的商业潜力。在这个"美女经济"的时代，任何广告创意、产品宣传都离不开人像摄影这一重要元素。因此，有志成为职业摄影师的朋友可以将人像摄影作为提高摄影技术能力的主攻方向。

本书从人像摄影的基础技术入手，从创作理念和拍摄技法等各个角度深入剖析了人像摄影中的各个环节，希望能为广大人像摄影爱好者带来一点参考与启发。

雷依里　2009 年 4 月

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

序 二

近年来，数码单反相机的普及之势改变了摄影拍摄题材的格局，人像摄影的时代已经到来。人像摄影从以往高端的商业摄影与民间摄影的主题，逐渐成为摄影爱好者最喜闻乐见的拍摄题材，同时也成为摄影俱乐部、摄影网站以及摄影媒体最乐于组织的活动主题之一。这一切，都是由数码单反相机拍摄成本的最小化，照片交流、分享与后期处理的便利化所带来的直接结果。

现在，投身人像摄影创作的影友越来越多，其拍摄水平也越来越高，同时商业摄影师的门槛在逐渐降低。因此，将摄影这一爱好变为职业已经不是梦想，而是生活中一个个成功的范例。作为一名商业摄影师，作者在感到压力的同时，也被这种现状所打动，并由衷地感到欣慰：中国摄影爱好者的整体水平在人像摄影这一“狭窄”的门类里，已经率先与国际接轨了。

事实上，人像摄影的创业过程中充满了曲折和艰苦。如果你想拍好人像照片，那必须接受足以改变你审美标准的意识潮流变化和后期处理技术革命，但其中的乐趣也是无穷的。以怎样的态度面对人像摄影，对每个人像摄影师和摄影爱好者来说都是一个重要的课题。如果你有志以此来创造财富，就要引领潮流、独创风格，不断超越自己的作品，体味创作中的酸甜苦辣。如果你只是希望从拍摄中获得摄影的乐趣，那么大可信手拈来，遵循迸发的灵感与自己的理解来拍出漂亮的照片，取悦自己和无私的模特，这就足够引以为豪了。

作者在商业摄影圈里打拼多年，期间总结的关于人像写真摄影的技巧已经全部呈现在本书当中，而人像摄影的实拍经验则需要影友们在创作中慢慢积累。事实上，人像摄影中模特的缺乏是影友们经常要面对的问题。在作者看来，这并不是一个问题。只要大家敢于表达，敢于自我推荐，美女们一定会愿意在照片中定格自己的倩影。至于化妆师，则需要在合作拍摄中不断观察、细心比较，最终选择一个最适合自己创作风格的固定搭档。

如果你有志成为一名商业人像摄影师，还需要明白一个基本的道理，即一张作品的成功与否不是由网友或模特来评判，而是客户。摄影师不要试图改变客户的审美观，客户永远是对的，因为他们是上帝，他们是为我们的创作最终买单的人。我们要投入更多的精力来理解客户的需求和意图，并将其最终体现在作品上。

决定人像摄影创作成败的因素实在太多，这里无法一一列举，就请读者们从本书中寻找答案吧。

梁灿　2009 年 4 月

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

游牧部落户外运动俱乐部
WWW.075583.CN

目 录

序 一……2
序 二……3
照片欣赏……14

第1章 人像写真摄影基础

选择适合拍摄人像的 DSLR……26
- DSLR 普及的新奢华主义趋势……26
- DSLR 的硬性技术指标考量……26
- DSLR 的操作性能考量……26

影响曝光的要素……28
- 光圈的功能……28
- 快门的功能……28
- 测光与曝光……28
- 曝光三要素……28

测光模式的选择……29
- 选择合适的测光模式……29
- 点测光模式……29
- 平均测光模式……29

曝光效果的控制奥秘……30
- 曝光效果分析……30
- 不同颜色对曝光的影响……30
- 曝光倾向与美感表现……31

景深的概念及决定因素……32
- 什么是景深……32
- 决定景深的三个因素……32

高感光度的优劣分析……33
- 什么是感光度……33
- 高感光度拓展拍摄条件……33
- 高感光度制约画质……33
- 高感光度的具体应用……33

白平衡的概念及应用……34
- 色温的概念……34
- 白平衡的作用……34
- 自动白平衡……34
- 手动设置白平衡……34
- RAW 格式忽略白平衡设置……34

第2章 人像写真摄影的器材选取与运用

DSLR 的核心价值……36
- 大面积感光元件带来画质革命……36
- 焦距与光圈配合营造浅景深……36
- 镜头的多样性选择……36
- RAW 格式带来画质后期革命……36

理解镜头焦距：
镜头焦距与拍摄视角……37
- 镜头焦距的概念……37

游牧部落有你更精彩!
图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

游牧部落户外运动俱乐部

WWW.075583.CN

CONTENTS

镜头焦距与拍摄视角的对应关系 ………… 37

APS-C 等效焦距 ………… 38

人像镜头的选择 ………… 39

传统的人像镜头 ………… 39

恒定大光圈镜头与非恒定光圈镜头 ………… 39

广角镜头 ………… 39

人像镜头的非常规选择 ………… 40

利用 APS-C 焦距转换系数 ………… 40

微距镜头 ………… 40

鱼眼镜头 ………… 40

大光圈标准变焦镜头 ………… 40

“狗头” ………… 40

缔造完美背景：

中焦定焦镜头 VS 长焦变焦镜头 ………… 41

50mm 标准镜头 ………… 41

中焦定焦镜头 ………… 41

标准变焦镜头 ………… 42

长焦变焦镜头 ………… 42

焦外成像的品质 ………… 42

人像写真摄影中的常用拍摄模式 ………… 43

P 程序自动曝光模式 ………… 43

人像模式 ………… 43

光圈优先模式 ………… 43

快门优先模式 ………… 43

对焦模式及驱动模式 ………… 44

对焦模式 ………… 44

单次对焦应用最多 ………… 44

跟踪对焦用于抓拍 ………… 44

低端 DSLR 的中心对焦点最可靠 ………… 44

驱动模式 ………… 45

单次拍摄模式适于摆拍 ………… 45

连拍模式适于抓拍 ………… 45

人像写真摄影的色彩控制 ………… 46

色彩空间的运用 ………… 46

画质参数的设定 ………… 46

黑白模式的运用 ………… 46

不同厂家的成像风格 ………… 46

人像写真摄影的常用拍摄附件 ………… 47

反光板的材质和选购 ………… 47

竖拍手柄为人像拍摄提供便利 ………… 47

闪光灯是人像摄影的补光利器 ………… 48

直角取景器改变拍摄角度 ………… 48

LCD 遮光罩 ………… 48

第3章

人像写真摄影用光：自然光的控制与把握

光线的基本性质 ………… 52

什么是光 ………… 52

色彩是光的物理反应 ………… 52

光线的种类和情绪表达 ………… 53

直射光 ………… 54

漫射光 ………… 54

游牧部落有你更精彩！

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

游牧部落户外运动俱乐部
WWW.075583.CN

目 录

第4章 人像写真摄影的色彩表现

光线的反差 …… 54

自然光的属性 …… 55

光线的气候和季节属性 …… 55

光线的时段属性 …… 55

高调与低调之美 …… 56

高调 …… 56

低调 …… 56

投射光线的处理手法 …… 57

人像摄影用光实战：

把握光线的方向 …… 58

顺光 …… 58

强烈侧光 …… 58

侧光 …… 58

侧逆光 …… 59

顶光 …… 59

逆光 …… 60

美丽剪影 …… 60

创意用光 …… 60

户外摄影补光：妙用反光板 …… 62

反光板的作用 …… 62

漫射光条件下的补光 …… 62

直射光条件下的补光 …… 63

三原色与色轮 …… 66

加法三原色与减法三原色 …… 66

色轮 …… 66

色温对色调表现的影响 …… 67

热情的红色系人像写真 …… 68

明快的黄色系人像写真 …… 68

自然的绿色系人像写真 …… 69

深沉的蓝色系人像写真 …… 69

白色系与高调影调 …… 70

黑色系与低调影调 …… 70

相邻色与互补色的组合 …… 71

相邻色 …… 71

互补色 …… 71

冷暖色调的控制把握 …… 72

冷色系 …… 72

暖色系 …… 72

游牧部落有你更精彩！

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

CONTENTS

人物肤色与背景搭配 …… 73
肤色与背景的互补色搭配 …… 73
肤色与背景的相邻色搭配 …… 73

第5章

人像写真摄影构图：构图控制与拍摄角度

构图原则：简化，再简化 …… 76
黄金分割与三分法 …… 77
黄金分割 …… 77
三分法 …… 77
竖幅构图与横幅构图 …… 78
竖幅构图 …… 78
横幅构图 …… 78
景深的意义：
改变主体与背景的关系 …… 79
虚实变化控制视点 …… 79
控制景深的方法 …… 79
景深的查看 …… 79
营造浅景深的注意事项 …… 79
透视的意义：
控制画面纵深与元素比例 …… 80
透视的概念 …… 80
焦距对透视关系的影响 …… 80
营造纵深感的常见拍法 …… 80
长焦镜头的透视畸变 …… 81
透视在面部特写中的运用 …… 81
人像写真的常见构图 …… 82
点构图 …… 82
对角线构图 …… 82
L 型构图 …… 83
井字构图 …… 83
三角形构图 …… 84
消失点构图 …… 84
S 曲线构图 …… 84
点线面的结合 …… 86
人像写真的创意构图 …… 87
框井构图 …… 87
镜像构图 …… 87
前景 VS 背景：
营造空间立体感 …… 88
前景 …… 88
背景 …… 89
前景与背景的统一 …… 89
人像写真的对比元素 …… 90
刚柔对比 …… 90
明暗对比 …… 90
动静对比 …… 91
色彩对比 …… 91
视向空间表达 …… 92
运动空间规则 …… 93
封闭式构图 VS 开放式构图 …… 94

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

目 录

人像写真拍摄视角的变化……95
高角度俯拍……95
低角度仰拍……95

第6章 人像写真摄影的拍摄场景与拍摄风格

海边的热带风情
背景元素的控制和把握
破败的废墟

拍摄地点的选择和前期准备……98
拍摄计划的制定……98
选择拍摄地点的注意事项……98
拍摄环境的前期勘查……98
拍摄时间的确认……98
户外场景的调整和布置……98
拍摄场景的选取和构建……99
拍摄场景和主题相一致……99
拍摄场景和人物相协调……99
咖啡时间……100
幽静的公园……100
居家的温馨……101
暗夜的迷离……101
海边的热带风情……102
破败的废墟……102
背景元素的控制和把握……103
拍摄场景和人物的结合……104
实例1：海边……104
实例2：铁轨……104

第7章 人像写真摄影的景别及拍摄技法

特写……108
直白的表现……108
变换拍摄角度……108
夸张表现法……109
遮挡表现法……109
让脸部更瘦的方法1：低头法……110
让脸部更瘦的方法2：手部造型法……110
半身人像……112
避免死板的表现形式……112
突出视觉焦点……112
变换构图和拍摄角度……113
寻找互动元素……113
环境人像……114
用环境表现主题……114
用环境烘托人物状态……114
人像群照……115
寻找布局的突破……115
利用共同的视觉中心和趣味点……115

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

游牧部落户外运动俱乐部
WWW.075583.CN

CONTENTS

利用人物造型的异同来展现个性 ……………… 117
表现人物的主次关系 ……………………………… 117

第8章

实拍场控：模特姿态的控制与表现

拍摄主题的规划和拍摄流程 ………… 120
人像写真摄影的基本流程 ………………………… 120
确定拍摄主题 ………………………………………… 120
与模特进行前期沟通 ……………………………… 120
化妆与造型………………………………… 121
化妆……………………………………………………… 121
造型……………………………………………………… 121
发型……………………………………………………… 121
服装……………………………………………………… 122
选取拍摄道具 ………………………………… 123
主题性道具…………………………………………… 123
辅助性道具…………………………………………… 124
掩饰性道具…………………………………………… 124
常用道具使用表…………………………………… 124
将宠物作为拍摄道具 ……………………………… 126
摆拍与抓拍……………………………………… 127
摆拍的特点…………………………………………… 127
抓拍的魅力…………………………………………… 127
摆拍与抓拍的特点比较…………………………… 127
摆拍与抓拍相结合………………………………… 127
如何与模特有效沟通 ………………… 128
摄影师的个人修养………………………………… 128
挖掘模特的表现潜力 ……………………………… 128
拍摄距离对模特表现的影响…………………… 128
模特情绪的调动…………………………………… 129
为模特亲身示范…………………………………… 129
与模特互动…………………………………………… 129
模特的姿态控制 ……………………… 130
姿态设计的原则…………………………………… 130
站姿……………………………………………………… 130
坐姿……………………………………………………… 130
躺姿……………………………………………………… 131
动态姿势 ……………………………………………… 131
剧情式姿势…………………………………………… 131
手部姿态的控制…………………………………… 132
手部动作的视觉语言 ……………………………… 132
手部常放的部位…………………………………… 133

游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

目 录

姿态的变换要领 ………………………… 134
站姿的变换 ………………………… 134
坐姿的变换 ………………………… 135
蹲姿的变换 ………………………… 135
捕捉人物的神态 ………………………… 136
眼神传递情绪 ………………………… 136
欢笑 ………………………… 136
忧郁 ………………………… 137
憧憬 ………………………… 137
俏皮 ………………………… 137
孤独 ………………………… 138
不经意的瞬间 ………………………… 138

第9章 夜景人像与展场写真摄影

夜景摄影的必备器材 ………………… 140
三脚架 ………………………… 140
闪光灯 ………………………… 140
闪光灯柔光罩 ………………………… 140
闪光灯的使用技巧 ………………………… 141
技法1：暗光补光拍摄法 ………………… 141
技法2：逆光压光拍摄法 ………………… 141
技法3：控制混合光，把握色调和气氛 …… 141
夜景人像拍摄技巧 ………………………… 142
慢速闪光同步功能的应用 ………………… 142
慢速闪光同步的奇幻效果 ………………… 143
快门速度控制曝光 ………………………… 144
展场模特写真摄影 ………………………… 145
展场摄影的白平衡设置 ………………… 146
展场摄影的感光度设置 ………………… 146
展场摄影的器材准备 ………………… 146
现场光与闪光灯的效果对比 ………………… 147
画面构图的范围 ………………………… 147
画幅的灵活应用 ………………………… 148
舞姿的拍摄 ………………………… 148
开放式构图的运用 ………………………… 149

第10章 唯美婚纱摄影

婚纱摄影行业分析 ………………………… 152
婚纱摄影行业总述 ………………………… 152
婚纱摄影的拍摄流程 ………………………… 152
婚纱摄影的工作室文化 ………………………… 152
工作室的宣传推广 ………………………… 152
拍摄场景与拍摄风格分析 ………………… 152
影棚婚纱拍摄要点 ………………………… 153
与婚纱搭配的道具 ………………………… 153

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

游牧部落户外运动俱乐部
WWW.075583.CN

CONTENTS

双人照的互动 153
服饰与风格 154
单人照的拍摄 154
外景婚纱拍摄实战 155
横幅构图的魅力 155
双人照的三种基本姿态角度 155
广角镜头的使用要点 157
双人照的互动方式 158
抓拍 159
创意表现 160
个性化表现 161
新娘的个人写真 161
俏皮的情侣装拍摄 162
情侣装的选择与道具搭配 162
情侣装的拍摄要点 163
婚礼现场摄影 164
室外婚礼与室内婚礼 164
婚礼的流程和仪式 165
传情的细节刻画 166
温馨的仪式装点 166
重要仪式使用连拍保证成功率 167

第11章

影棚人像拍摄实战：人造光的梦幻世界

影棚概述及工作守则 170
揭开摄影棚的神秘面纱 170
到哪里寻找摄影棚 170
摄影棚的租赁价格 170
摄影棚的硬件条件 171
摄影棚的工作守则 171
影棚的附件系统 172
闪光灯灯头 172
灯架 172
标准罩 172
多效四页遮片 172
聚光罩 173
柔光箱 173
反光伞 173
反光板 174
背景板 174
泡沫、烟雾发生器 174
滤色镜组 174
光线的软硬控制 175
软光的营造 175
硬光的营造 175
影棚闪光灯的功能及操作 176
灯头的功率与功能性 176
功能分布及操作 176
闪光灯的品牌 176

游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

游牧部落户外运动俱乐部

WWW.075583.CN

目 录

影棚测光与闪光操作 …………………… 177

最高闪光同步速度 …………………… 177

M 手动曝光拍摄模式 …………………… 177

测光表测光 …………………… 177

闪光灯的引闪方法 …………………… 177

影棚的主要光线类型与应用 ………… 178

主光 …………………… 178

辅助光 …………………… 178

效果光 …………………… 178

背景光 …………………… 178

光比 …………………… 178

人像布光实战 …………………… 179

柔光箱加反光伞打平光 …………………… 179

高位单灯加反光板 …………………… 180

侧位单灯打硬光 …………………… 181

正面单灯打硬光 …………………… 182

双灯加柔光箱打平光 …………………… 183

软硬光结合营造背景光 …………………… 184

双灯打硬光，单灯正面补光 …………………… 185

软硬光结合营造高光 …………………… 186

双柔光箱营造高调光溢效果 …………………… 187

反光板组合应用控制光线 …………………… 187

第12章

影棚人像拍摄进阶：时尚商业大片拍摄实例

拍摄时尚商业大片的通用法则 ……… 190

彰显独特的风格 …………………… 190

巧妙利用拍摄环境 …………………… 190

突破传统的拍摄进程 …………………… 190

组照的全盘把握 …………………… 191

高超的后期操作 …………………… 191

时尚商业大片的构思及技法
实例分析 …………………… 192

第13章

人像写真摄影后期修饰

RAW VS JPG …………………… 204

RAW 格式的工作原理 …………………… 204

游牧部落有你更精彩！

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

游牧部落户外运动俱乐部

WWW.075583.CN

CONTENTS

色温控制能力对比 …… 204
细节保存能力对比 …… 205
后期处理能力对比 …… 205
RAW 格式与 JPG 格式的工作原理区别 …… 205
曲线与色阶 …… 206
色阶工具 …… 206
去除灰雾 …… 206
调整曝光明暗 …… 206
提升对比度 …… 207
分通道调整 …… 207
调色起手式 …… 208
实例 1：美化皮肤 …… 208
实例 2：打造时尚色调 …… 210
去除画面瑕疵 …… 211
工具介绍 …… 211
仿制图章工具的使用 …… 211
污点修复画笔工具的使用 …… 212
修复画笔工具的使用 …… 212
为人物美体瘦身 …… 213
修正脸型 …… 213
完美“磨皮” …… 214
三种高级抠图技法 …… 216
方法 1：路径法 …… 216
方法 2：抽出法 …… 217
方法 3：快速选择工具 …… 217
后期合成：变换背景 …… 218
打造数字化景深 …… 220
制作矢量风格至酷海报 …… 221

第14章

魔幻后期制作实例

实例 1：魔幻 COSPLAY …… 224
实例 2：极品飞车 …… 230
实例 3：完美影调 …… 235
实例 4：SWAT 特警队 …… 240

附录：

人像写真摄影镜头实用推荐 …… 245

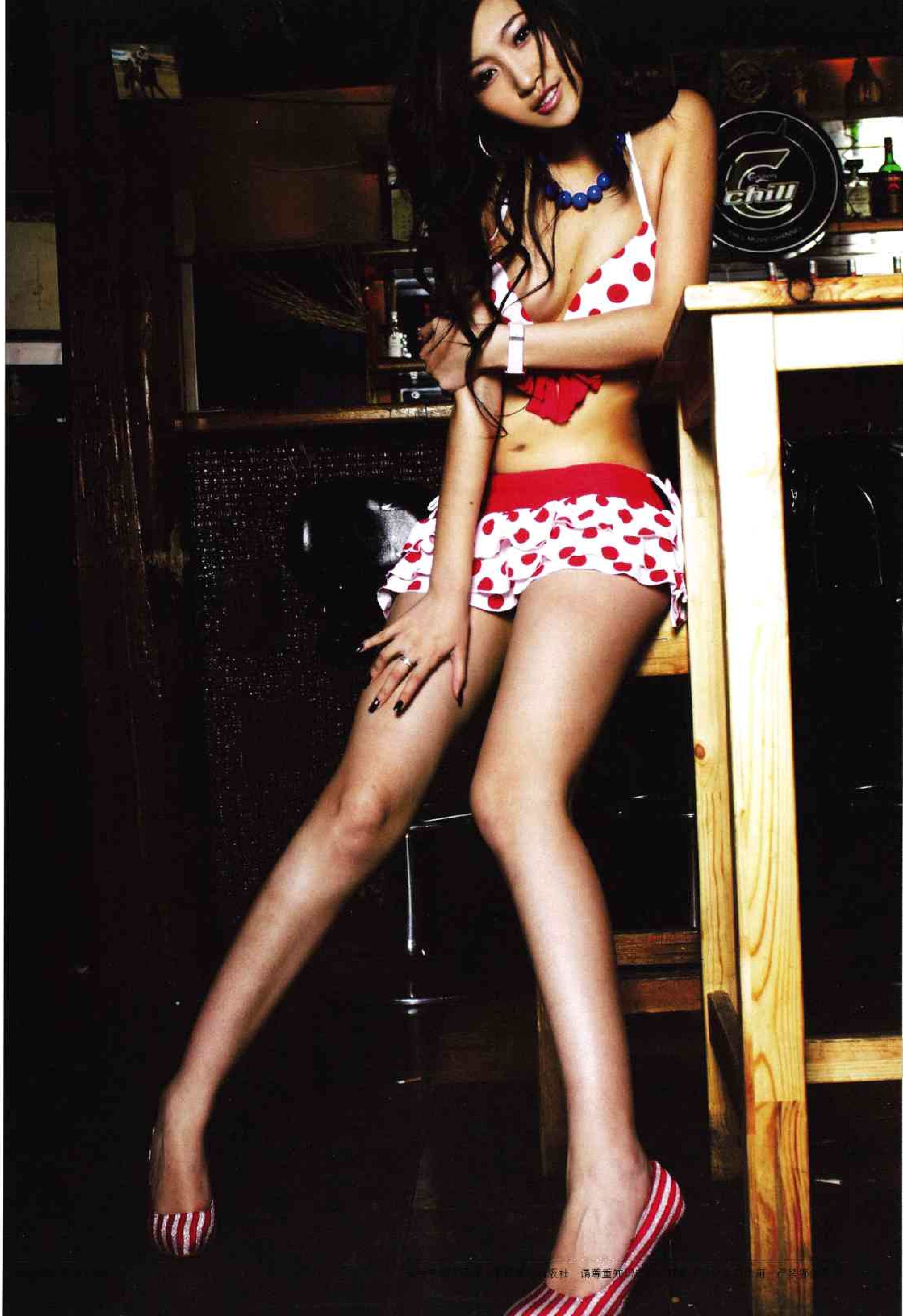
游牧部落有你更精彩！

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁他用

WWW.075583.CN



版社 请尊重知

WWW.075583.CN

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

游牧
图书来源于网络

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

WWW.0755...

游牧部落有你更精彩!

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

WWW.075583.CN

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品读学习之用，严禁商业用途

01

人像写真摄影基础

选择适合拍摄人像的DSLR

DSLR普及的新奢华主义趋势

随着数码单反价格的一路下跌，现在3000多元就可以买一台入门级数码单反相机，这在以往是无法想象的。越来越多的摄影爱好者将所持有的相机升级为数码单反，而随着新技术的不断应用，新品数码单反相机的功能也日益强大，足以满足人像写真摄影的各种拍摄需求。那么，人像摄影师对数码单反相机有什么要求呢？在选购相机时，又要注意哪些技术指标呢？下面我们即将对此进行介绍。

▲ 数码单反逐渐普及

DSLR的硬性技术指标考量

像素

数码图像的存储以像素（Pixel）为单位，每个像素便是数码图像中最小的单位。像素越大，图像的面积越大。像素的多少会影响图像的锐度和清晰度。

影友们在选购相机时，要注意有效像素和感光元件最高像素的区别。有效像素数是指真正参与感光成像的像素值；而感光元件最高像素的数值是感光元件的真实像素。对影友来说，应该把有效像素作为评价标准，因为它才是真实有效的。

快门速度

快门速度是DSLR的一项硬性指标。档次越高的相机，能够实现的最高快门速度越快，创作时对光线的适应能力越强。但作者要指出的是，这项技术指标对人像摄影的意义并不大，影友们无需为这项指标而花费过多的金钱。

连拍速度

连拍速度快的DSLR对人像摄影而言具有一定的意义，因为在人像摄影的创作中经常需要使用连拍，以获得最佳的人物神态。

点测光功能

人像摄影的曝光通常都是以人物脸部为依据，因此具备点测光功能的DSLR可以更好地完成人像摄影的测光工作，值得推荐。但和连拍速度类似，这项功能并不起着决定性的作用。

慢速闪光同步速度

使用慢速闪光同步速度快的DSLR在摄影棚内拍摄人像照片时，具有一定的优势。但如果对棚内创作不感兴趣，大可不必关心这项指标。

DSLR的操作性能考量

DSLR按适用范围和价格可以分为入门级、准专业级、专业级等几个不同的档次。下面我们来比较一下它们各项性能的区别。

机身重量

▲ 专业级数码单反与入门级数码单反在体积和重量上有很大差别

由于功能存在很大的差别，不同级别的DSLR有着不同的体积和重量。专业级机型的体积最大、重量最沉，因为它要安装更多的功能原件，同时用料也更讲究。

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

操作手感

相比入门级 DSLR，专业级 DSLR 的操作手感更好，这是由相机尺寸和表面材质的不同决定的。

电池续航力

▲ 数码单反的电池

不同级别的数码单反相机配备了不同容量的电池系统，专业级 DSLR 的电池续航能力更强，也更可靠。

防水性能

▲ 专业级数码单反的防水性能出众

专业级 DSLR 的防尘、防水性能相比入门级机型有明显的优势，这在野外恶劣环境中工作时可以发挥巨大作用，但对人像摄影而言意义不大。

LCD尺寸

越高级别的 DSLR 相机，其 LCD 显示屏尺寸越大，有效像素数越高，色彩还原能力也越出色，这对于照片回放预览具有一定的意义。某些品牌的 DSLR LCD 显示屏还可以翻转，从而有利于盲拍操作。

低端机型的性能弱点

选择低端数码单反相机时，影友们要注意它们的一些功能限制。例如，尼康的低端单反相机由于技术不同代，因此无法使用尼康全部的镜头系统，影友们在选择时要做到心中有数。

近来佳能推出了最低端的 DSLR 相机，其对焦性能也大大降低。如果使用大光圈镜头，有可能无法保证对焦精度，这一点对于人像摄影来说无疑是一个很大的遗憾。影友们在选购时一定要关注相机的对焦精度。

▲ 数码单反的 LCD 显示屏

▲ 佳能的新款低端数码单反

品牌系统与镜头群

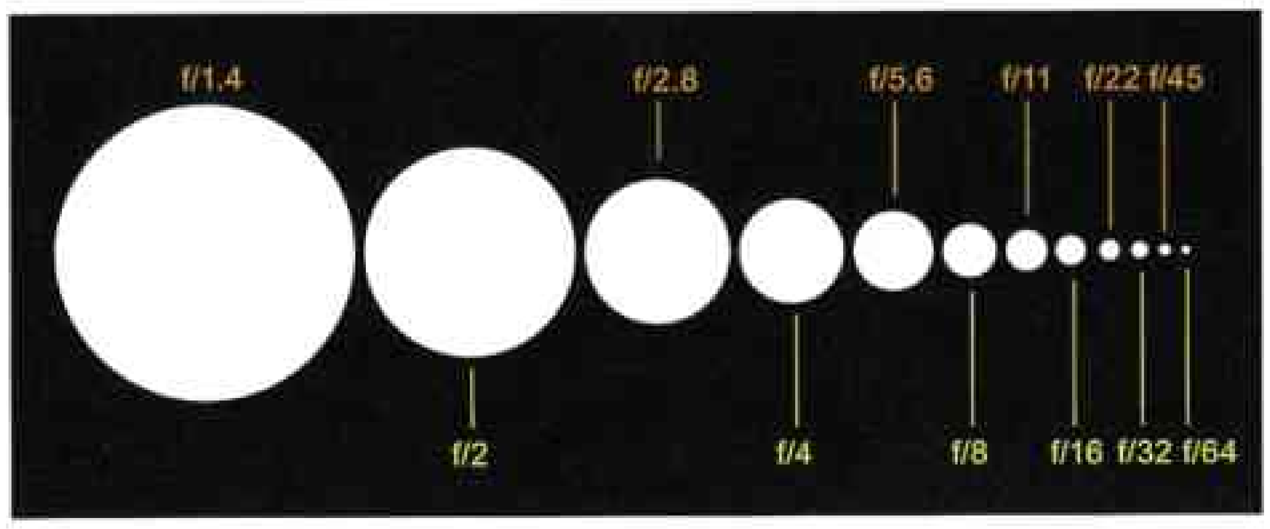
选择一台 DSLR 不但意味着选择了一部相机，更意味着选择了一套系统，因为各个品牌庞大的镜头系统都是互不兼容的。因此，影友们不但要关注相机的功能参数，还要考察这一品牌镜头群的实力。目前，佳能和尼康在镜头群方面的实力最强。

▲ 每个品牌都拥有一整套数码单反专用镜头群

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

影响曝光的要素

光圈的功能



▲ 光圈大小与光圈值示意图

光圈是镜头中的一个机械组件，在拍摄时通过开合操作来完成曝光。光圈大小的设定可以改变光圈的开启程度。在实际应用中，影友们需要掌握的重要法则是：光圈数值越小，光圈越大。光圈大小的计量符号是字母 F，如光圈 F1.8、F3.5 等等。光圈被人为地划定为许多档，各档光圈之间的进光亮相差一倍。F1 被设定为最大光圈，从 F1 开始，光圈值逐档递增，如 F1.4、F2、F2.8、F4、F5.6 等等。随着光圈值的递增，光圈的口径逐渐缩小，进光量也逐档减少。

快门的功能

快门是数码单反相机中的一个机械组件。快门和光圈一起控制着数码单反相机的进光量和曝光量。快门开启的时间称为曝光时间。在曝光时间内，感光元件接收光线，完成曝光操作。

光圈和快门一起控制着相机的曝光量，快门开启的时间越长，进光量越多，曝光量也就越多；反之，则进光量越少，曝光量也越少。快门速度用数字表示，以秒为单位。数码单反相机常用快门速度（曝光时间）的范围为 30s~1/8000s。

▲ 数码相机的快门组件

测光与曝光

既然光圈和快门一同控制着相机的曝光量，那每一次拍摄时数码单反相机又是如何判断应获得多少曝光量才能够正确地完成拍摄呢？数码单反相机的测光系统可以完成这项工作。测光系统根据拍摄时光线的情况进行测量以获得正确的曝光值，这一过程就称为测光。

曝光三要素

感光度是控制感光元件对光线感光敏锐度的量化参数，用英文 ISO 表示。当感光度增加一档时，如果光圈值不变，那么曝光时间就缩短一半。

综上所述，光圈、快门、感光度是控制数码单反相机曝光的三要素。光圈控制光线通过镜头时的口径，快门控制曝光时间，而感光度则控制感光元件对光线的感光敏锐度。

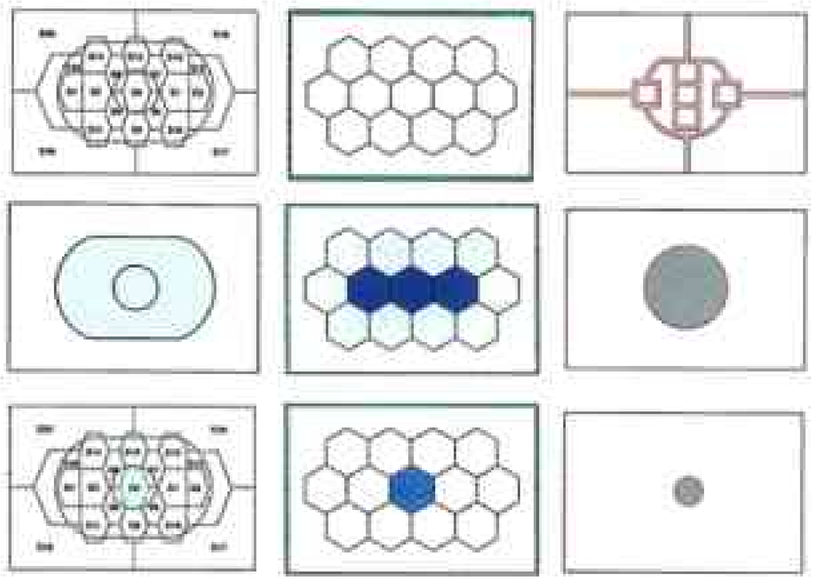
◀ 感光度的调节菜单

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

测光模式的选择

选择合适的测光模式

▲ 不同测光模式在佳能 DSLR 中的标识符号



▲ 平均测光、中央重点测光及点测光的测光区域、测光原理示意图

影友们在拍摄人像照片时，测光模式的选择极为重要。测光模式是指 DSLR 配备的先进测光系统用以测量拍摄场景曝光量时的不同方式。

在各个品牌的 DSLR 中，测光模式的名称各有不同。这里，我们以比较有代表性的点测光模式和平均测光模式加以说明。

点测光模式

从工作原理示意图中我们可以看出，点测光模式只对摄影师指定的覆盖画面中很小的一块区域进行测光，并以此为依据完成整张照片的曝光。这种测光模式在人像摄影中被广泛采用。因为人像照片的视觉中心是人物的脸部，因此保证脸部的曝光准确是人像摄影师的头等大事。在复杂的光线环境中，点测光模式可以正确地还原人物面部的细节，在人像创作中推荐采用。

▲ 人物面部与背景亮度相差较大时，适宜采用点测光模式

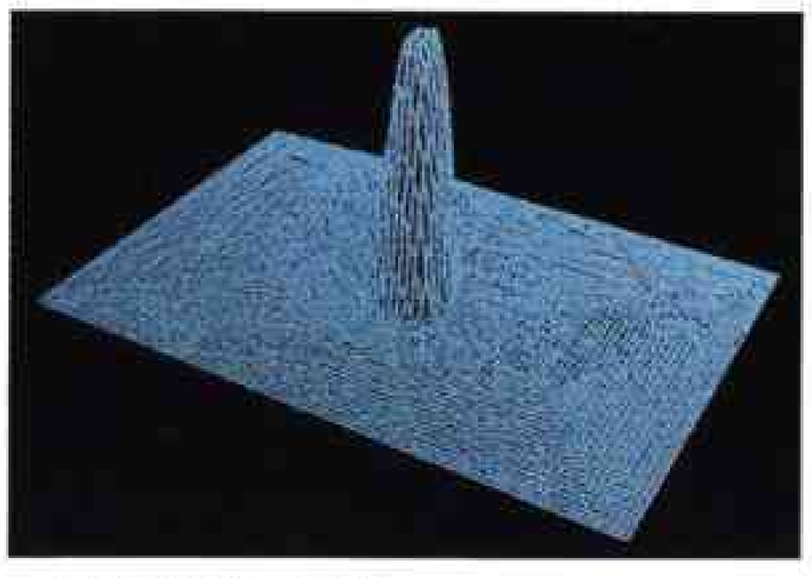
光圈：F1.8　曝光时间：1/100s
ISO：400　焦距：50mm

平均测光模式

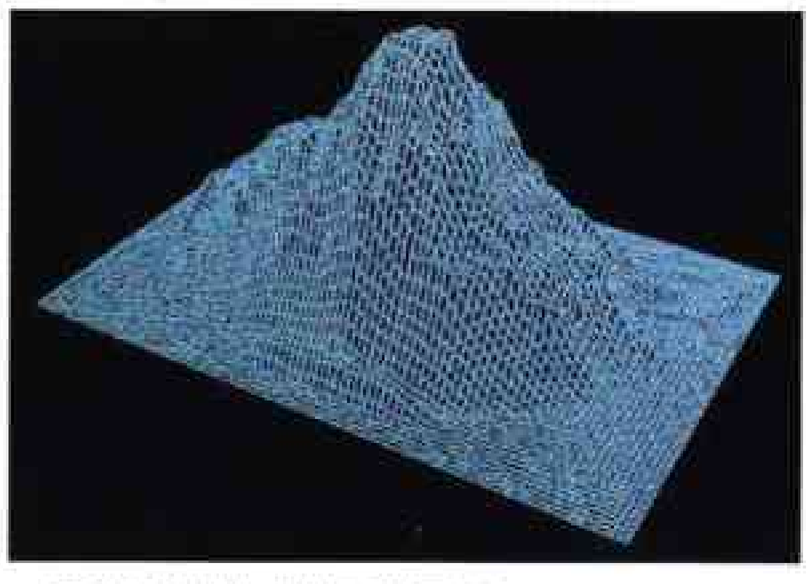
在人像写真摄影中，平均测光模式一般应用在光线反差不大的情况下。测光着重于焦点对应的区域，同时对其他区域进行大体平均的测光。这种测光模式简便易用，但当画面中投射在人物身上的光线与环境光线的亮度差别很大时，就难以胜任了。

▲ 光比不大时更适宜采用平均测光模式

光圈：F2.8　曝光时间：1/60s
ISO：100　焦距：18mm



▲ 点测光模式的工作原理



▲ 平均测光模式的工作原理

游牧部落有你更精彩!
图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

游牧部落户外运动俱乐部
WWW.075583.CN

曝光效果的控制奥秘

正确曝光在人像摄影中的意义重大。为了了解正确曝光的重要性，我们来看一下下面的图例。由于曝光量不同，拍摄同一场景时出现了三种拍摄效果。

曝光效果分析

▲ 不同的曝光效果与对应的直方图

此例中的三张照片分别是曝光不足、正确曝光以及曝光过度的情形。从直方图中可以看出，曝光不足的照片暗部细节丢失严重，人物皮肤色调黯淡，画面严重缺乏美感。而曝光过度的照片同样存在严重问题，背景灰白、缺乏质感，人物面部和背景中的高光部分细节丢失严重，人物皮肤缺乏质感。

而中间曝光正确的照片则细节丰富、颜色饱和，而且人物皮肤红润。从直方图来看，也没有过多丢失的细节。由此可见，正确曝光对人像写真摄影具有举足轻重的作用。

不同颜色对曝光的影响

相机的测光系统测出的曝光量与拍摄对象的颜色存在着特定的联系。由于不同颜色的反光度不同，因此当画面以某种特殊颜色作为主调时，往往会降低曝光的准确度。

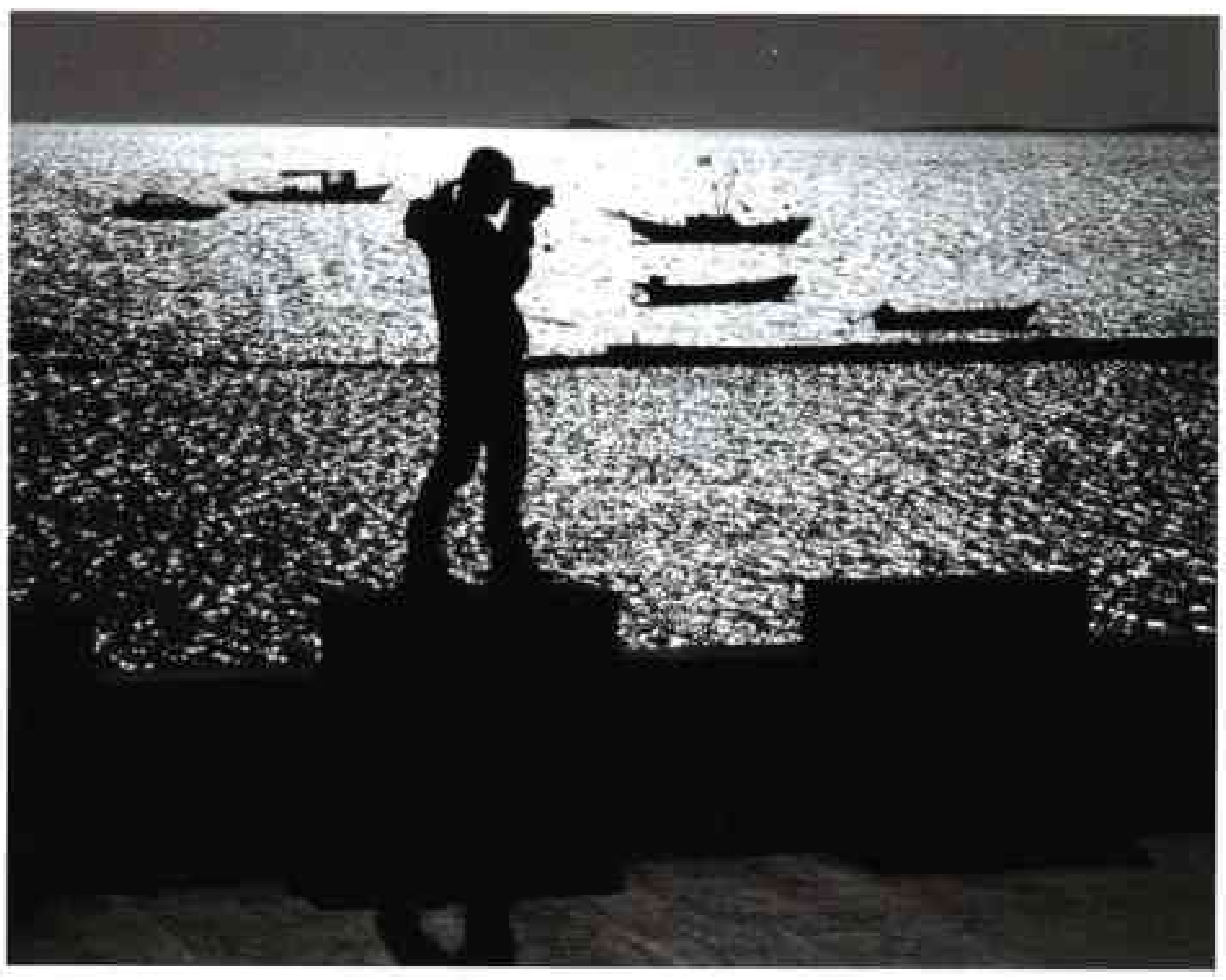
◀ 以 GretagMacbeth ColorChecker 为基准的拍摄效果

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

色相	曝光原理及校正方法
黑色	黑色反光度低，测光系统会自动判定环境光线较弱，从而增加曝光量，因此黑色拍出来后很容易变成灰色。为了校正这种错误，拍摄黑色时需要减低1.5档曝光量
白色	白色反光度高，测光系统会自动判定环境光线太强，从而降低曝光量，因此白色也容易被拍成灰色。为了校正这种错误，拍摄白色时需要增加2档曝光量
红色	红色的反光度偏高，测光系统会自动判定环境光线较强，从而降低曝光量，因此红色容易被拍成暗红色。为了校正这种错误，拍摄红色需要增加0.5～1档曝光量
蓝色	蓝色的反光度比较适中，测光系统可以对蓝色进行正确测光，拍出的照片色彩接近实际效果
绿色	绿色的反光度比较适中，测光系统可以对绿色进行正确测光，拍出的照片色彩接近实际效果

曝光倾向与美感表现

前面介绍了有关曝光的知识，事实上，曝光值的设定以及曝光效果并没有一定的规范。除了曝光正确的常规照片以外，在曝光上也可以大作文章。通过增加或降低照片的曝光量，往往可以增强照片的艺术效果。



▲ 低调照片深沉凝重

光圈：F7.5　曝光时间：1/2000s
ISO：100　焦距：18mm

▶ 高调照片素雅时尚

光圈：F1.8　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：135mm

关于高调与低调的知识，作者将在后面的章节中进行详细的介绍。这里作者仅以实例来说明，即通过增加曝光量，可以虚化画面中太过清晰、写实的元素，从而使模特的皮肤更加白皙，使照片呈现高雅时尚的效果。同理，在适当的时候降低曝光量，可以在撒满夕阳余晖的河边，得到美丽的剪影照片。因此，摄影中测光模式的选择和曝光值的设定都不是绝对惟一的。影友们要不断创新，尝试不同的曝光组合和曝光效果，才能真正领悟曝光的真谛。

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

景深的概念及决定因素

什么是景深

摄影师聚焦于模特拍摄人像写真时，模特前后的景物仍有一段清晰的范围，这个范围称作景深。在人像摄影中，景深的控制对于人物的表现非常重要。在镜头焦距、拍摄距离和画面构图都不发生变化时，调节光圈大小便可以控制画面的景深。光圈越大，景深越浅，人物的背景虚化效果越明显。相反，光圈越小，景深越深，背景越清晰。

▲ 景深原理示意图

◀ 深景深可以凸显画面背景的感染力

光圈：F2.8 曝光时间：1/60s
ISO：100 焦距：28mm

决定景深的三个因素

事实上，景深是由三个因素共同作用决定的，这三个因素分别是镜头的焦距、拍摄距离以及光圈的大小。其实，每一个因素都能对景深的变化起到决定性的作用。既然如此，人像摄影师为什么还要以高昂的价格追求大光圈镜头呢？这是因为在人像摄影中，为了保证画面背景、构图以及人物的比例关系，镜头焦距和拍摄距离在很多时候是难以进行大幅度调整的，因此摄影师就只能在光圈方面做文章了。

镜头焦距	焦距越长，景深越浅；焦距越短，景深越深
拍摄距离	拍摄距离越近，景深越浅
光圈大小	光圈越大，光圈数值越小，景深越浅

▲ 浅景深可以凸显人物的甜美和人物的主体地位

光圈：F2 曝光时间：1/1250s
ISO：100 焦距：135mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

高感光度的优劣分析

什么是感光度

前面在曝光三要素的环节中，我们对感光度已经有所介绍。感光度是控制感光元件对光线感光敏锐度的量化参数，用英文 ISO 表示。当感光度增加一档时，如果光圈不变，那么曝光时间就应缩短一半。

高感光度拓展拍摄条件

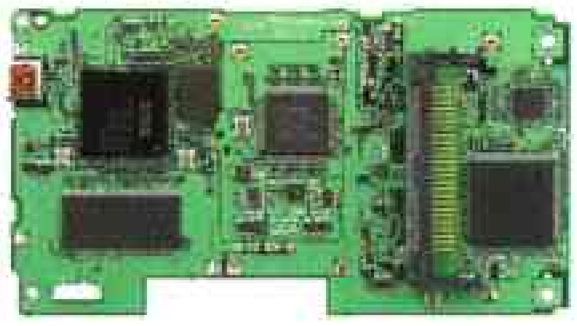
数码单反相机与传统胶片相机和民用级数码相机相比，一个重要的优势就是具有更高的感光度设置，因此可以在更暗的光线环境下通过高感光度设置完成拍摄，从而摆脱了累赘的三脚架。除了应付暗光环境以外，在拍摄运动的人像照片时，高感光度可以有效地缩短曝光时间，从而更清晰地将人物定格在画面中，减少画面模糊的几率。

◀ 感光度设置菜单

高感光度制约画质

高感光度可以给人像摄影带来便利，但也需要付出画质下降的代价。这种画质的下降主要体现在噪点上。感光元件通过信号放大电路将电荷信息放大的同时，也会将干扰信号一起放大，从而产生令人讨厌的噪点。不仅是噪点增多，画面的细节锐度、色彩饱和度、质感层次、明暗反差等也会受到不同程度的影响。

值得庆幸的是，由于技术的不断进步和 DSLR 感光元件面积大的先天优势，现在在高感光度设置下拍摄的照片画质已经有了很大的提高。对数码单反而言，基本上感光度设置为 ISO100 至 ISO800 时，照片的品质都可以令人满意。无论哪个相机生产厂商，都会拥有自己的降噪技术以及专用的图像处理芯片，这种芯片在数码照片的成功拍摄中发挥巨大的作用。



◀ 相机内部的图像处理芯片

高感光度的具体应用

人像摄影与新闻纪实摄影相比对画质的要求更严格，因此暗光条件下一般还是要使用三脚架进行拍摄，高感光度的应用，主要是为了应付阴天没带三脚架的特殊情况以及拍摄运动的人像写真时。拍摄时，要把高感光度设置与连拍模式、跟踪对焦模式结合使用，才能达到最佳的效果。

▲ 浅景深可以凸显人物动态

光圈：F2　曝光时间：1/1250s
ISO：100　焦距：135mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

白平衡的概念及应用

色温的概念

色温，从字面上理解就是色彩的温度。当一块金属受热时，金属会发光。从绝对零度开始，随着温度的上升，在升温的不同阶段物体呈现的颜色不断变化。这种在不同温度下呈现的色彩就是色温。色温的单位是开尔文（k）。从肉眼来看，色温不同的光线会对物体的颜色发生影响，但这种现象并不会影响我们对颜色的判断，因为我们知道物体的真实颜色，而相机中的白平衡设置便是修正偏色的一种机制。

▲ 色温高低与色彩示意图

光源	色温（k）
钨丝灯泡	2600～3500
日光灯	4000～4000
晴朗天气时的太阳光	5100～5500
闪光灯	5500～5800
阴天光线	6000～6300

白平衡的作用

为了使照片的色调与人类大脑认识的色彩一致，数码单反相机需要对拍摄环境中由光线色温不同造成的偏色的进行修正，这个过程便称为白平衡。

设置白平衡，事实上就是对拍摄环境的光线属性进行设置，从而减少偏色或将其彻底消除。

▲ 白平衡设置菜单

自动白平衡

由于环境光线的精确色温无从知晓，影友们通常都会选择数码单反的自动白平衡功能。自动白平衡在白天或户外的拍摄场景中通常都可以获得理想的效果，但在暗光条件下的精确程度就难以保证了。另外，数码单反的品牌不同，自动白平衡功能的精确度也有较大差别，不能完全依赖它。

手动设置白平衡

许多商业摄影师都有在拍摄前利用一张白纸作为基准，进行手动白平衡设置的习惯。手动设置白平衡可以更准确地在复杂的暗光环境下得到精确的色温值。但其先决条件是，数码单反相机要具备手动设置白平衡的功能。一般只有准专业级以上的机型才能完成这项操作。

RAW格式忽略白平衡设置

选用 RAW 格式拍摄时，可以忽略白平衡设置的影响，而在后期处理中通过手动调整来设置色温与白平衡，这是专业摄影师解决白平衡问题的普遍解决方案。其弊端就是前期拍摄占用的存储容量大，后期处理繁琐。

▲ RAW 格式的后期处理界面，色温可以随意调节

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

02+

人像写真摄影的器材选取与运用

游牧部落户外运动俱乐部
WWW.075583.CN

DSLR的核心价值

本书在讲解人像写真摄影技法时，推荐大家使用数码单反相机拍摄人像写真。数码单反与民用级数码相机相比，在人像摄影领域有着许多明显的技术优势。

大面积感光元件带来画质革命

▲ 数码单反的感光元件取代了传统胶片

即便是 APS-C 画幅的数码单反相机，其感光元件的面积也是小型数码相机的好几倍。感光元件尺寸的增加可以显著地提高照片的成像质量和照片的宽容度，降低高感光度下的噪点。很多影友迷信高像素，可即使是千万像素级的民用级数码相机，其画质也难以和较低像素的老款 DSLR 相抗衡。

镜头的多样性选择

▲ 为数众多的镜头

数码单反相机可供选择的镜头超过 100 款。即使是人像摄影常用的 85mm 中焦镜头，各厂商也根据定位、价格、性能提供多种不同选择。数量众多的镜头以及丰富的单反相机附件系统是数码单反最大的魅力所在。

焦距与光圈配合营造浅景深

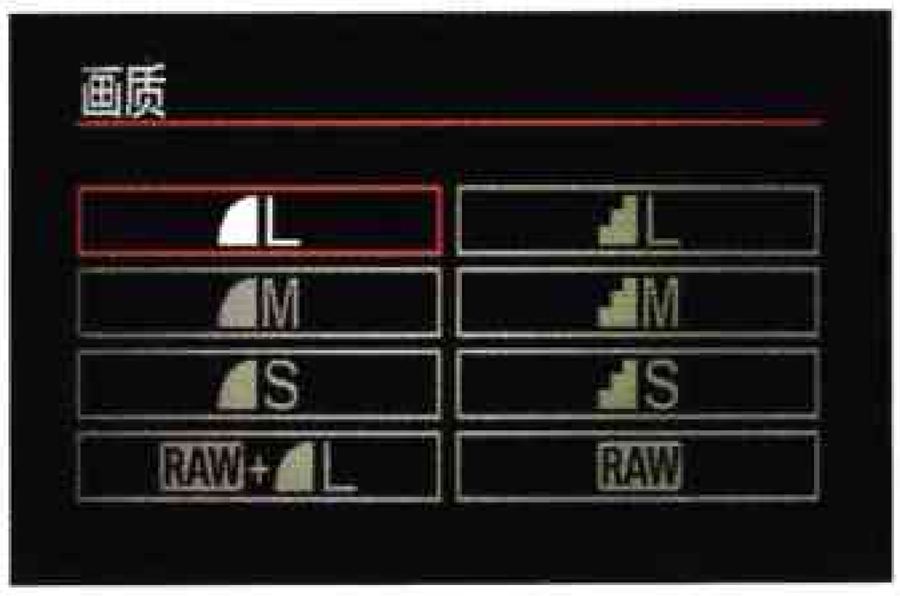
拍摄人像写真，数码单反相机相比民用级数码相机的最大优势在于，数码单反相机可以凭借中长焦距的镜头以及大光圈的设定，轻松地营造完美迷人的背景虚化效果。而民用级数码相机由于感光元件面积小，其镜头的实际焦距短，大多数时候难以营造人像摄影所特需的浅景深效果。

▲ 浅景深虚化背景、突出主体

光圈：F2.8　曝光时间：1/640s
ISO：100　焦距：200mm

RAW格式带来画质后期革命

数码单反相机可供选择的图像存储格式更多，其核心竞争力来自 RAW 图像存储格式。RAW 格式是一种数据文件格式，其存储的数据没有经过 DSLR 的内部处理，保存着最丰富的照片原始信息。摄影师可以使用专用软件对 RAW 格式照片的原始信息，如色温、曝光补偿、眩晕度、紫边、镜头暗角等进行调整，而且这种调整对照片画质的损害相比传统的 JPG 格式要小得多。RAW 格式为人像摄影的后期处理提供了更广阔的空间。

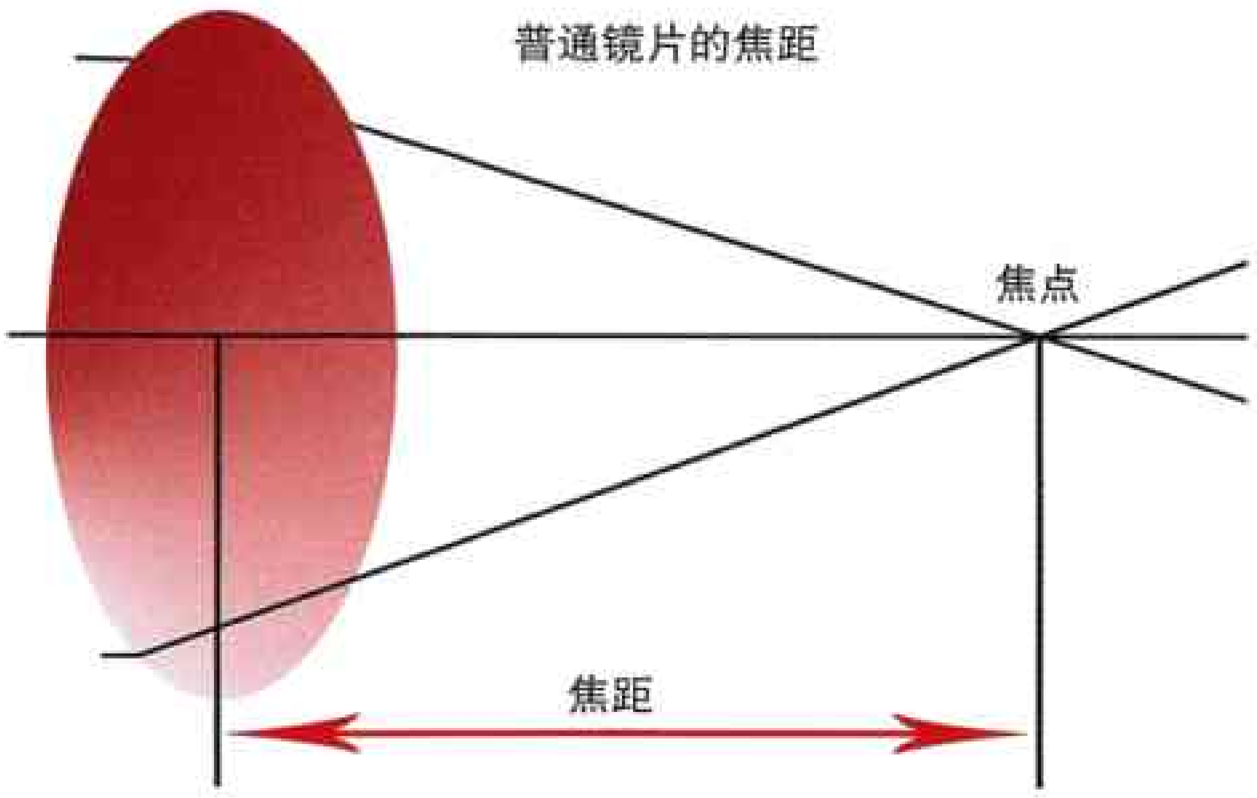


▲ 画质设置菜单，可以选择 JPG 格式或 RAW 格式

游牧部落有你更精彩!
图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

理解镜头焦距：镜头焦距与拍摄视角

镜头焦距的概念



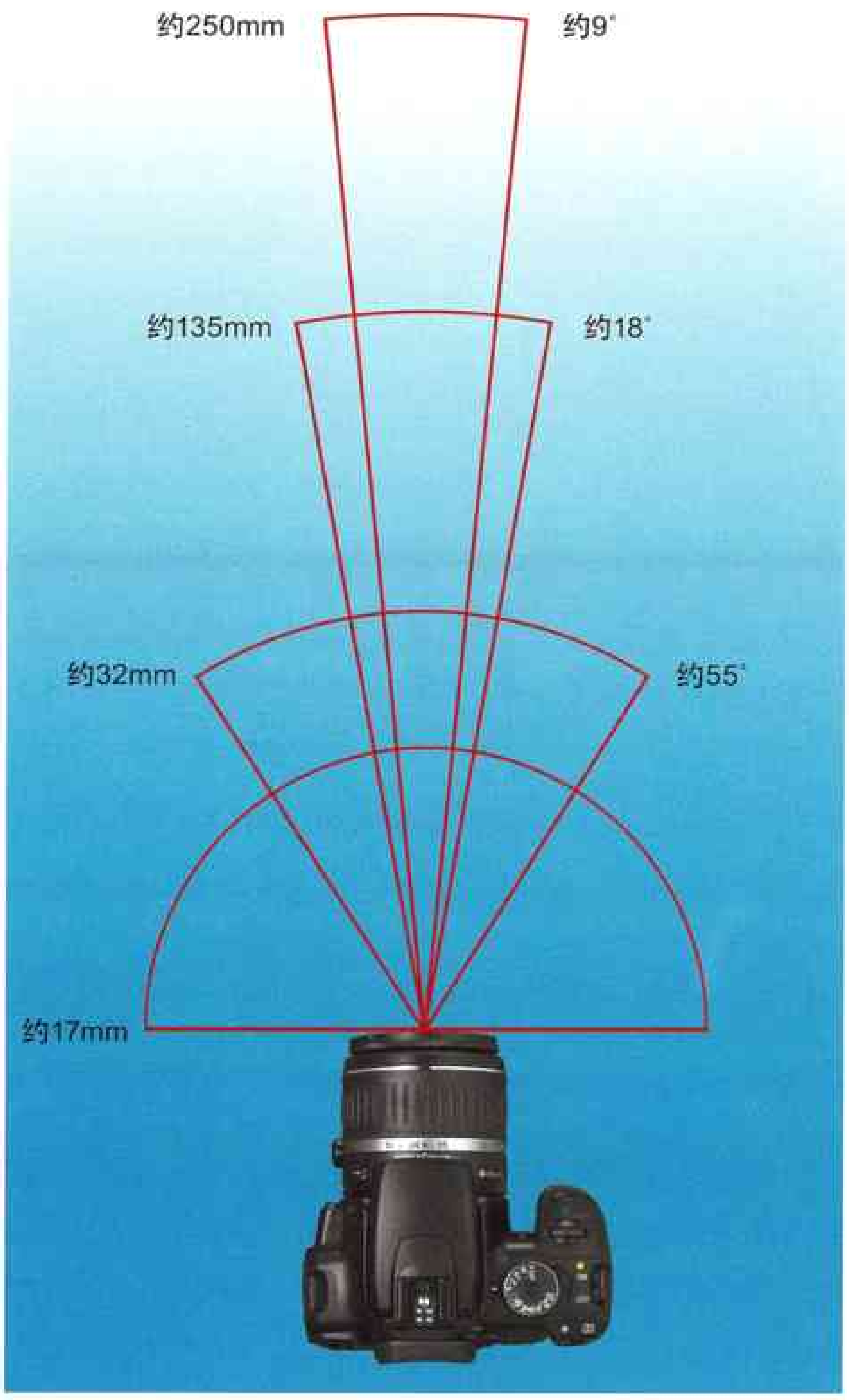
▲ 焦距原理示意图

焦距是数码单反镜头的重要参数，为了更好地了解镜头的功能特点，我们必须先搞清楚焦距的准确含义。

当光线以接近平行光的方式穿过凸透镜后，会在镜片后的一点汇聚成像，这个点被称为焦点，此时镜片中心点与焦点的距离就是焦距。

▲ 单反镜头上清晰标明镜头的焦距和规格

对于由多组镜片组成的镜头来说，镜片组中心点后方的第二光学主点（光学概念，此处不展开介绍）与焦点（感光元件）之间的距离，就是该镜头的焦距。变焦镜头可以调节镜头的焦距。在这一过程中，镜头内部第二光学主点的相对位置发生变化，变焦操作得以实现。



▲ 焦距与视角的对应关系示意图

镜头焦距与拍摄视角的对应关系

视角是指镜头可以收取的画面范围角度。镜头的焦距和视角成对应关系。当镜头的焦距较短时，镜头拍摄的视角较大，收取的画面内容广阔而丰富；当镜头的焦距变长时，镜头的拍摄视角随之缩小，收取的画面内容也相应变少。

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

APS-C等效焦距

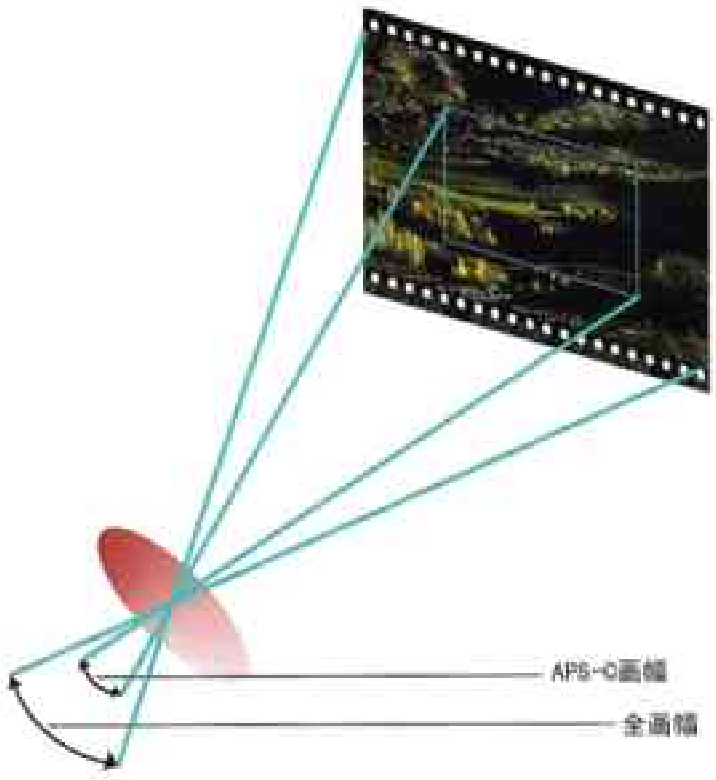
▲ 85mm 镜头在全画幅单反相机上使用时的视角

▲ 85mm 镜头在 APS-C 画幅单反相机上使用时的视角

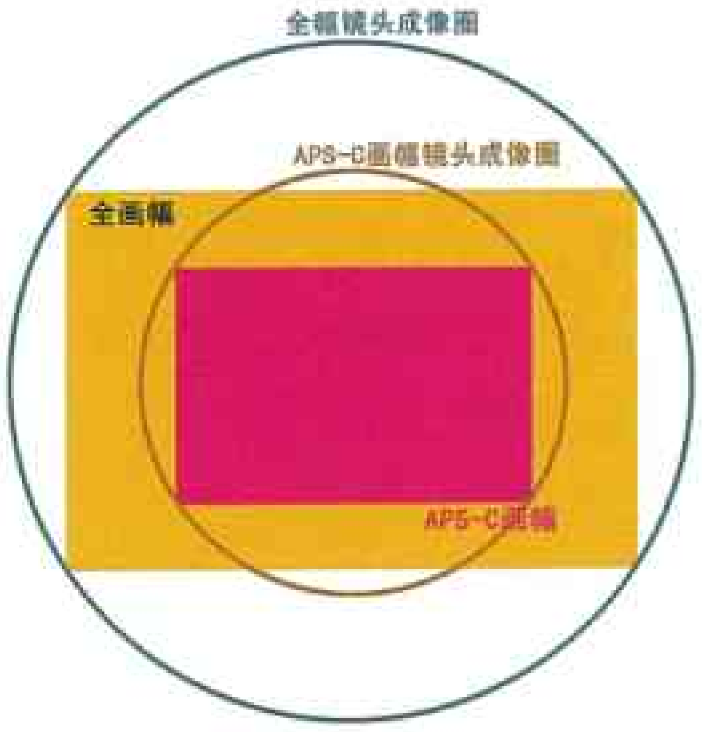
DSLR 虽然继承了 135mm 胶片单反相机的结构和功能，但感光元件的尺寸却发生了变化。现在流行的 APS-C 画幅数码单反的感光元件面积比 35mm 胶片小一些，因此在装配同一款镜头进行拍摄时，APS-C 画幅相机的感光元件只能收取比全画幅感光元件狭窄的画面范围，也就是镜头全部成像范围的中心部分。因此，APS-C 画幅数码单反和全画幅数码单反装配相同的镜头拍摄同一物体时，APS-C 画幅数码单反拍摄的照片中主体更大，其效果与全画幅数码单反配备更长焦距的镜头所能得到的画面效果类似。

APS-C 画幅的普及有其控制成本和生产工艺方面的原因，在事实面前，影友们只能接受和掌握其功能变化。当 APS-C 画幅数码单反使用某一款镜头时，所得到的画面等于约 1.5 倍焦距时的效果。由此得到 APS-C 画幅的等效焦距转换公式。

APS-C画幅数码单反等效焦距=镜头焦距×转换系数（尼康为1.5，佳能为1.6）



▲ APS-C 画幅和全画幅成像原理示意图



▲ APS-C 画幅与全画幅成像圈对比图

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

人像镜头的选择

传统的人像镜头

▲ 85mm 中焦镜头

传统观念认为，焦距在85~135mm范围（APS-C画幅50~80mm）内的定焦镜头是通用的人像镜头。这种约定俗成的镜头分类，有其一定的道理。

中焦定焦镜头的工作距离、变形控制以及景深范围，都适于人像写真的拍摄。另外，中焦定焦镜头可以拥有所有镜头中最为出色的成像品质和最大的光圈设定。中焦定焦镜头完美的背景虚化效果，是它的最大优势。中焦定焦镜头的种类很丰富，即使是85mm焦距规格的定焦镜头，各个厂商也都根据不同最大光圈的设定而有几款产品可供选择。

恒定大光圈镜头与非恒定光圈镜头

除了85~135mm范围内的大光圈定焦镜头外，很多影友也会使用标准变焦镜头来拍摄人像写真。其中，28~70mm（APS-C画幅18~70mm）的通用产品分为恒定大光圈的高档产品和非恒定光圈的普及型产品。对于喜爱人像写真的影友而言，恒定大光圈产品是不二选择。另外，许多副厂镜头也为囊中羞涩的影友提供了价格低廉的替代产品，值得推荐。

广角镜头

▲ 佳能广角镜头

广角镜头具有宽广的视角以及强烈的透视变形效果，在风光摄影中应用最广。传统的人像写真摄影很少使用广角镜头进行创作，因为如果仅仅利用平实的拍摄手法，广角镜头收取的画面元素过于丰富，难以突出主题。而如果调整拍摄距离，利用其透视变形效果进行创作拍摄，夸张的视角不易控制，容易造成人物肢体的变形。

广角镜头虽然掌握起来有一定难度，但如果使用得当，利用个性化的拍摄手法可以创作出风格独特、视觉张力强的人像照。

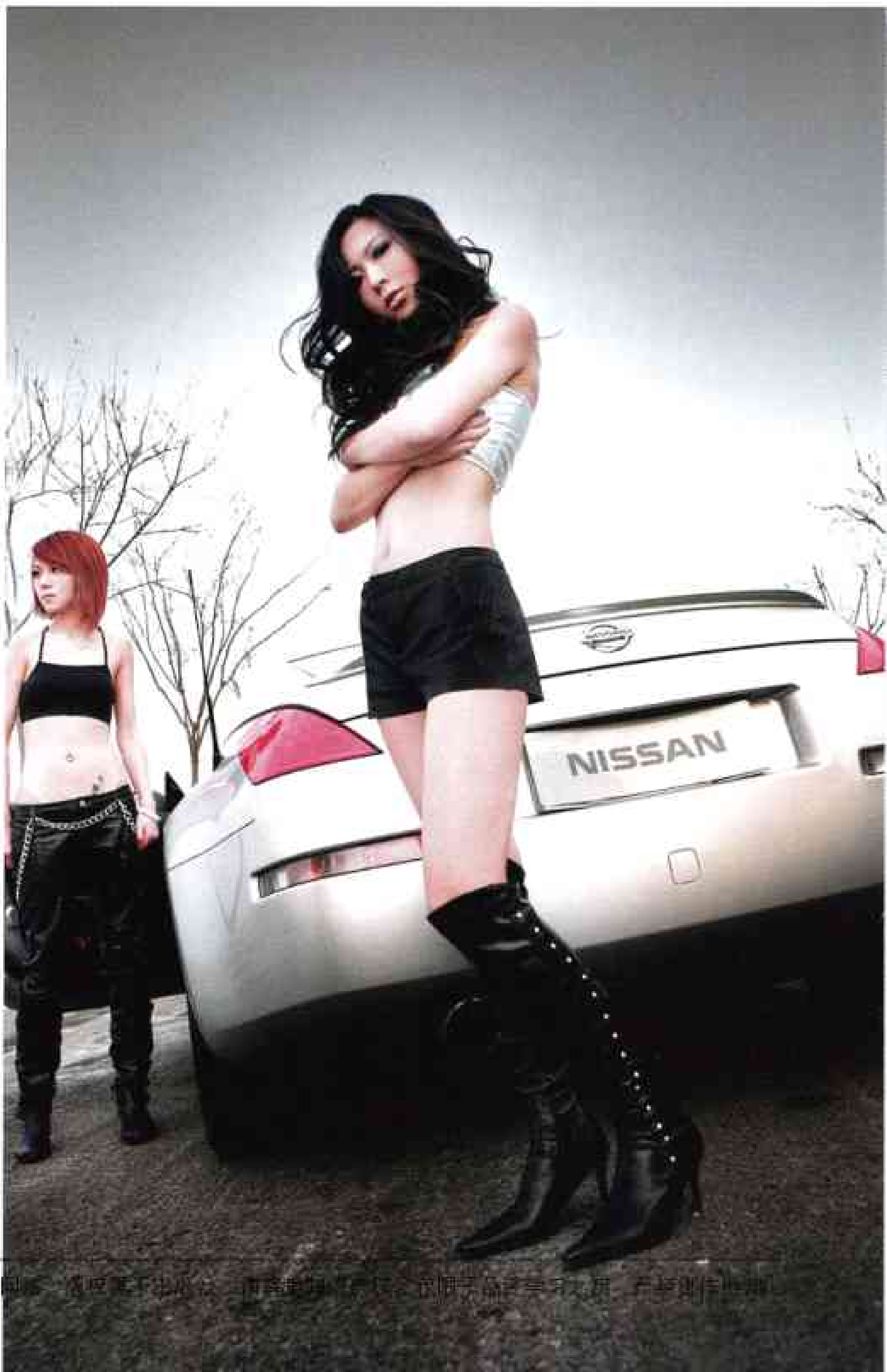
广角镜头拍摄的环境人像照最近开始流行，其重要原因是许多写真照片需要环境气氛对拍摄主题和拍摄风格加以烘托。合理地运用广角镜头，可以使它的特性成为优势，例如从低角度拍摄可以使人物显得更加高挑等等。而融合背景和拍摄场景的特色，利用视觉张力营造纵深感，也是专业人像摄影师不断追求的拍摄风格。

广角镜头的三项使用技巧

- 靠近人物
- 加大纵深
- 夸张角度

▶ 广角镜头人像实拍照片

光圈：F5
曝光时间：1/100s
ISO：100
焦距：24 mm



人像镜头的非常规选择

◀ 鱼眼镜头人像实拍照片

光圈：F4　曝光时间：1/20s
ISO：200　焦距：8mm

器材的好坏无法决定一张照片的成败，因为优秀的摄影师知道如何活用自己手中的镜头，使它们发挥最佳的拍摄效果。

利用APS-C焦距转换系数

现在，APS-C 画幅数码单反相机的实际保有量比全画幅数码相机更大。对于这类用户，可以利用 APS-C 的焦距转换系数，将广角变焦镜头当作标准变焦镜头、标准镜头当作中焦定焦镜头使用。以往不太热门的 50mm F1.4 规格的定焦镜头，在 APS-C 画幅数码单反相机上的等效焦距是 75mm，因此变身为人像写真摄影的利器。

微距镜头

100mm 左右的定焦微距镜头拥有 F2.8 的最大光圈，同样是拍摄人像写真的利器。微距镜头固有的优势，如锐度高、成像品质好以及手动对焦调节精确等等都是非常有吸引力的。因此，许多影友将购买中焦定焦镜头的计划改为购买一款微距镜头。这样，一镜两用，节省开支。

鱼眼镜头

许多具有特殊功能的镜头，如鱼眼镜头、移轴镜头，都可以用来拍摄人像，并且能得到奇异而精彩的效果。影友们要打破常规，勇于尝试，将器材的潜能最大限度地发挥出来。

大光圈标准变焦镜头

很多影友都在追捧大光圈定焦镜头，其实恒定大光圈的标准变焦镜头绝大多数时候也能满足拍摄需求，而且变焦镜头的便利性和通用性也是不可忽视的。器材的升级应该在拍摄水平得到提升之后，而不是盲目置办，否则难以真正提高拍摄水平。

“狗头”

小光圈变焦镜头常被称为“狗头”。其实，“狗头”只要使用得当，也可以拍出出色的人像照片。

▶ 微距镜头人像实拍照片

光圈：F3.5　曝光时间：1/100s
ISO：100　焦距：86mm

小光圈“狗头”拍摄人像的技巧

- 选择拍摄环境人像主题，避免背景虚化不够的致命伤。
- 使用长焦端、最大光圈的同时，让模特远离背景，同时尽可能靠近模特。用拍摄距离来挖掘景深潜力。
- “狗头”的抗眩光能力弱，拍摄时切勿直视太阳。逆光拍摄要有充分的遮挡。
- “狗头”广角端的桶形畸变不必在意，可以通过后期处理进行修正。

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

缔造完美背景：中焦定焦镜头 VS 长焦变焦镜头

▲ 中焦定焦镜头人像实拍照片

光圈：F2.8　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：85mm

缔造完美的背景虚化效果是人像写真不变的追求。在几种不同规格的镜头中，哪一种更易于实现这种完美效果呢？

50mm标准镜头

50mm 的定焦镜头被称为标准镜头。根据光学原理，标准镜头的视角和透视变形效果最接近人眼的视觉习惯，因此使用标准镜头拍摄人像写真可以得到平实自然的拍摄效果。根据光学原理，标准镜头很容易达到优异的画质和更大的光圈。各厂家 F1.4 光圈的标准镜头价格平易近人，其背景虚化效果十分出色。但和传统中焦定焦镜头以及恒定大光圈的长焦镜头相比，其背景虚化效果还略显不足。另外，标准镜头有时也可用来拍摄环境人像照，平实的视角往往给人真实、亲切的视觉感受。

中焦定焦镜头

大光圈中焦定焦镜头拍摄人像写真时可以达到的景深不一定是最浅的，但其背景虚化的美感效果在所有镜头中却是最为出色的。这是因为它拥有经典的光学结构。大光圈实现的背景虚化效果通常都要好于长焦距所实现的背景虚化效果。因为中焦定焦镜头不易出现讨厌的“二线性”问题。

中焦定焦镜头的使用方法和标准镜头类似，但与标准变焦镜头和长焦变焦镜头有所不同。它的焦距决定了它具有人像写真拍摄时最理想的工作距离。但由于定焦镜头无法调整焦距，因此使用这种镜头的摄影师必须足够勤奋。摄影师需要通过变换自己的位置，而不是调整焦距来改变镜头收取的画面范围以及构图。这种特性所带来的好处就是提高了摄影师的主观能动性，使摄影师在拍摄时更容易改变拍摄方向而不仅是拍摄角度，从而使画面更富于变化和创造性。

中焦镜头的三项使用技巧
包含背景
预留空间
适当设定光圈

▼ 50mm 标准镜头人像实拍照片

光圈：F2.8　曝光时间：1/100s
ISO：1000　焦距：50mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

长焦变焦镜头

长焦镜头用途广泛，使用长焦镜头结合大光圈拍摄人像可以获得极度的浅景深，甚至无法分辨背景中的景物。对于这种效果，有褒有贬，摄影师可以根据拍摄主题对虚化效果进行调整。长焦镜头拍摄人像写真有两个弱势，一是“互动”困难。由于工作距离远，摄影师对模特需要大声呼喊。另一个弱点是长焦的使用会增加抖动的几率。但如果镜头具有光学防抖功能，则可以抵消掉这种影响。

长焦变焦镜头的三项使用技巧
■ 让模特远离背景
■ 对焦主体
■ 最大开放光圈

焦外成像的品质

焦外成像是评价镜头优劣的重要指标之一，是指焦点之外的画面成像。完美的焦外成像品质和光圈叶片数以及光圈的形状密切相关。很多顶级镜头采用了数量较多的光圈叶片和圆形的光圈设计以提升了焦外成像的品质。

▲ 接近圆形的光圈孔径

标准变焦镜头

标准变焦镜头最为普及，使用恒定大光圈的标准变焦镜头拍摄人像，在大多数境况下都可以获得理想的效果。摄影师在拍摄时使用长焦端结合大光圈拍摄，背景虚化效果往往已经十分明显。如果虚化程度不够，可以调整模特和背景之间的距离，让模特离背景更远一些。另外，标准变焦镜头在变焦方面的便利性以及可以凑近拍摄特写的优点，使它成为人像写真摄影的中庸之选。

标准变焦镜头使用三项技巧
■ 使用长焦端拍摄
■ 最大开放光圈
■ 利用最近对焦距离较短的优势拍摄特写

▲ 长焦变焦镜头人像实拍照片

光圈：F3.2　曝光时间：1/640s
ISO：100　焦距：150mm

▶ 标准变焦镜头人像实拍照片

光圈：F2.8　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：50mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于个人学习之用　严禁挪作他用

游牧部落户外运动俱乐部
WWW.075583.CN

人像写真摄影中的常用拍摄模式

数码单反相机顶部都有一个模式转盘，通过这个转盘可以选择不同的拍摄模式。

P程序自动曝光模式

P模式被称为程序自动曝光模式，相机会在测光后为用户自动设定光圈和快门的曝光组合。P模式虽然自动完成测光和曝光设置，但在该模式下仍允许用户对曝光补偿、感光度、白平衡进行设置和修改。

人像模式

▲ 人像模式的标志

人像模式是一种半自动的场景模式，相机除了完成自动测光以外，还会根据选配的镜头情况设定大光圈，以达到缩小景深、虚化背景、突出人物的效果。对于初学者而言，这种场景模式具有一定的实用价值，但摄影师无法完成对景深的精确控制，因此这里不做推荐。需要注意的是，主流品牌的数码单反相机在设定为人像模式以后，其驱动模式也会被自动设定为连拍，按下快门后将进行连续拍摄。

光圈优先模式

光圈优先模式在人像摄影中的使用频率超过90%。在人像写真摄影中，光圈优先模式才是真正的王道。

在这一模式下，影友们可以转动拨轮等调整光圈值，数码单反会根据光圈的设定调整曝光时间，使照片获得准确曝光。

使用光圈优先模式时需要注意两点，一是对于不同的光圈设定，摄影师可以通过景深预览功能来查看景深的变化；二是在相机的拍摄数据显示屏上可以看出，随着摄影师对光圈值的调整，快门速度也会随之发生变化。摄影师要注意快门速度的变化，以防曝光时间过长发生抖动，导致画面模糊。

▲ 模式转盘

▲ 数字显示屏

快门优先模式

快门优先拍摄模式在拍摄运动的人像照片时偶尔会用到。影友们可以在DSLR允许的范围内设定快门速度，以达到凝固运动人物的效果。相机会自动选择合适的光圈值，以获得正确曝光。这种拍摄方法使用频率较低，因此容易被影友们忽略。

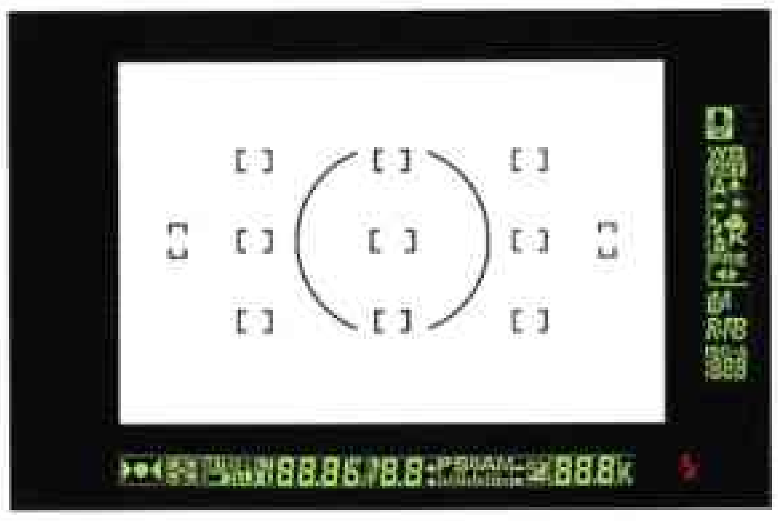
游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

对焦模式及驱动模式

人像摄影的画面主体无疑是人物模特，因此迅速准确的对焦操作就显得格外重要。

对焦模式

摄影师可以对DSLR的对焦模式进行选择。虽然各个厂家的名称不尽相同，但一般都会提供三种模式，分别是单次对焦、跟踪对焦和一种智能化识别的对焦模式。



◀ 数码单反相机的对焦屏

◀ 跟踪对焦抓拍动态人物

光圈：F2　曝光时间：1/1000s
ISO：100　焦距：135mm

单次对焦应用最多

在人像摄影的摆拍和模特位置不发生变化的抓拍中，可以多使用单次对焦。摄影师在找到焦点后半按快门，对焦成功后再调整构图，按下快门，完成拍摄。单次对焦的优点是在静止的情况下，摄影师可以精确地控制对焦。

跟踪对焦用于抓拍

跟踪对焦在人像摄影中多用于抓拍运动的模特。摄影师找到焦点后半按快门，DSLR的对焦系统便会持续进行对焦操作。即便模特“动”起来，DSLR也可以通过焦点预测系统对拍摄主体进行跟踪对焦。跟踪对焦的好处不言而喻，其缺点就是成功率低，尤其是低端DSLR的跟踪对焦系统，对焦成功率更低。

低端DSLR的中心对焦点最可靠

不同档次的DSLR的对焦点数量和位置不尽相同。一般而言，相机的等级越高，其对焦点数量就越多。但一直以来，影友们忽略了一个问题，那就是高档DSLR和低档DSLR在对焦速度、对焦准确性上同样存在差异。低端DSLR的中心对焦点一般准确性较高，而周围的对焦点由于种种原因精确度不够。如何规避这一缺陷呢？那就是选用中心对焦点。在人像拍摄中，摄影师最好先半按快门用中心对焦点对人物的眼睛对焦，然后在不松开快门的情况下调整构图，按下快门完成拍摄。

◀ 对焦模式选择菜单

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

游牧部落户外运动俱乐部
WWW.075583.CN

▲ 单次拍摄模式适合摆拍人像照

光圈：F2.2　曝光时间：1/80s
ISO：100　焦距：50mm

◀ 驱动模式选择菜单

驱动模式

DSLR 的驱动模式主要用来控制相机的拍摄间隔。通常，数码单反相机的驱动模式有三种可供选择，分别是单次拍摄、连拍（高速连拍）以及自拍。

单次拍摄模式适于摆拍

在相机的驱动模式菜单中可以对驱动模式进行选择。其中，单次拍摄在人像摄影中应用很广。单次拍摄是指摄影师在完成拍摄后要松开快门，重新对焦后才能再次触发快门。单次拍摄模式虽然可以应付一般性的人像摆拍题材，但拍摄过程缺乏激情。如果模特的表现力瞬间爆发，摄影师不一定能及时做出反应，因此推荐有一定积累的摄影师使用连拍模式。

连拍模式适于抓拍

连拍模式在人像摄影中一般用于拍摄运动的模特，有时也用于摆拍和静态抓拍。

为了保证画面清晰、对焦精准，需要将连拍模式和跟踪对焦模式组合使用。除了拍摄运动主题的人像写真以外，在摆拍、半摆拍以及抓拍处于自然状态下的模特，为什么要刻意使用连拍模式呢？

人物的表情、状态、眼神、动作无时无刻不在发生着细微的变化，即便是最优秀的摄影师，也不能保证按下快门的瞬间模特总是处于最佳状态。因此，连续拍摄可以有效地提高拍摄的成功率，毕竟 DSLR 的存储成本是可以忽略不计的。

另外在连拍模式下，不断响动的快门声会给模特传递充分的肯定和认可，模特的状态会在这种声音的带动下越来越好，逐步进入最佳的拍摄状态。对摄影师而言，使用连拍所要注意的惟一问题就是存储容量的迅速下降。摄影师必须准备足够多或容量足够大的存储卡，才能保证拍摄的顺利进行。

◀ 大容量存储卡

▲ 连拍模式下抓拍模特回眸的瞬间

游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

人像写真摄影的色彩控制

色彩空间的运用

数码单反相机的色彩空间设置是一个不常用到，但争议很大的话题。色彩空间是一个色彩模型所能表现的所有颜色的总合。色彩空间越大，其所能呈现的颜色越多。数码单反相机所能设置的色彩空间一般有两种，分别是 sRGB 和 Adobe RGB。

sRGB 是最普及、应用范围最广的色彩空间，虽然它的色彩空间比较狭小，但其通用性强。使用此色彩空间在后期将照片上传网站或冲印时，误差更小。

Adobe RGB 可以记录更大的色彩范围，主要应用于印刷领域。要想用好这一色彩空间，需要后期专业的处理，适合专业摄影师使用。

◀ 不同色彩空间的色彩范围不同

▲ 两种色彩空间的照片效果对比

画质参数的设定

对于 JPG 格式的相机内部处理，数码单反相机允许用户做出倾向性设定。画质参数的设定包含锐度、反差、色彩饱和度、色调等多个参数，摄影师可以根据自己的偏好对每一参数进行微调，并且保存成一种照片风格。这里需要强调的是，这种画质参数的设定仅对 JPG 格式有效，RAW 格式需要在后期处理中调整这些画质参数。

◀ 画质参数设置菜单

黑白模式的运用

数码单反相机具有黑白模式。根据机型不同，黑白模式的功能也有所差异。如果摄影师想换一换风格和胃口，不妨试用此功能。但相机内部的图像处理过程是不可控的，因此专业摄影师为了精细调整，往往将彩色转黑白的工作留到后期处理中完成。

▲ 数码照片黑白模式与彩色模式的拍摄对比

不同厂家的成像风格

不同厂家的 DSLR 成像风格存在差异，这是由相机内部图像处理的技术差别造成的。坊间有许多这方面的共识，例如尼康偏锐、佳能偏淡等等，这些说法有一定的道理，但仅针对 JPG 格式数码照片而言。如果专业摄影师使用 RAW 格式拍摄照片，完全可以对照片的细节进行控制，因此不必在乎这些说法。

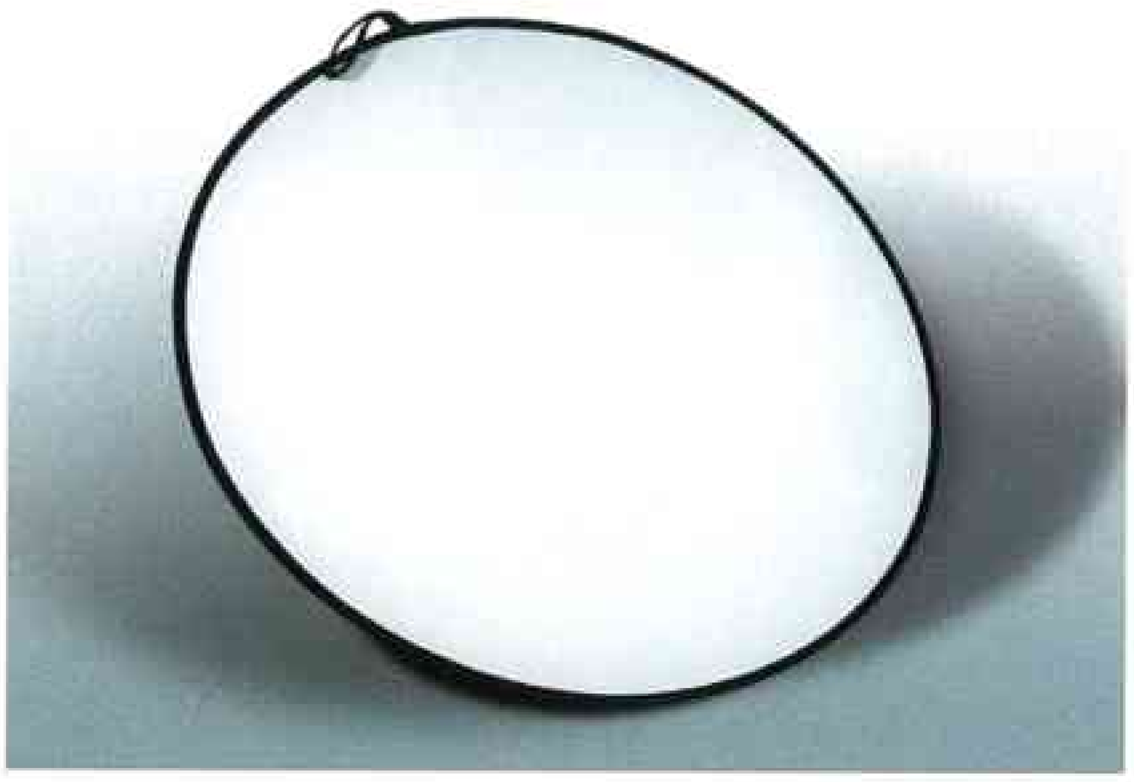
图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

游牧部落户外运动俱乐部
WWW.075583.CN

人像写真摄影的常用拍摄附件

反光板的材质和选购

反光板是人像摄影中常用的补光附件。无论是外拍还是棚拍，反光板都发挥着极其重要的作用。反光板的使用方法在本书后面的章节中有详细的讲述，这里只对它的材质和选购事项进行介绍。反光板在专业的摄影器材城中均有销售，影友们在选购时要注意以下几点：


▲ 反光板的白面使用频率最高

长焦变焦镜头的三项使用技巧

- 尽量选择尺寸大的反光板，因为大尺寸的反光板可以使人物的补光更加均匀。
- 要选择具有4面功能的反光板。反光板根据使用条件的不同，需要有金、银、黑、白四个不同的反光面或吸光面，这样才能更好地适应拍摄环境的光线需要。4面功能设计往往通过反光板的布套内外加工来实现。
- 反光板的边框是脆弱的形状记忆合金，影友们在选购时要注意检查，查看是否折断或损伤。
- 反光板价格低廉，质量良莠不齐，因此影友们要尽量选择价高的产品，不要贪图便宜。

竖拍手柄为人像拍摄提供便利

竖拍手柄是人像摄影的重要附件，使用这种附件可以适应拍照时摄影师的相机握持习惯。众所周知，人像照片多采用竖幅构图，因此需要竖握相机。如果没有竖拍手柄，摄影师拍摄时机身的稳定性会受到很大影响。同时，长时间工作后腕部也会酸痛不适。因此，作者建议人像摄影师要为自己的相机配备竖拍手柄。竖拍手柄上安装有快门和电池盒，可以起到扩充电池数量、增加相机续航能力的作用。竖拍手柄价格不菲，根据相机的级别不同略有差异，多在千元左右，囊中羞涩的影友可以选择一款副厂产品。只要质量过关，使用起来区别不大。

▲ 反光板外套为金色和银色面料，可以根据需要组合搭配

▲ 竖拍手柄往往同时具有电池盒的作用

游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

闪光灯是人像摄影的补光利器

▲ 闪光灯正反示意图

▲ 装载了外接闪光灯的数码单反

外景人像摄影不能完全依赖天气情况。天气不好时，经常需要使用人造光源。而机顶外接闪光灯作为最常见的人造光源，具有发光量可控、携带方便、功能强大、寿命较长等优点。闪光灯的应用可以为摄影师的创造力插上翅膀，闪光人像摄影正越来越多地受到摄影师的青睐。关于外接闪光灯的选择，作者的建议是，尽量选择功能齐备的顶级产品，因为顶级产品的许多高级功能的确具有实用价值。另外，如果摄影师将闪光系统升级，那么顶级产品在日后还可以作为控制器控制其他闪光灯，组成多灯联闪的高级系统。

直角取景器改变拍摄角度

直角取景器是一种可以安装在机身光学取景器上的特殊附件，它可以利用类似潜水艇中潜望镜的光线反射原理来改变取景器的光路，使摄影师的取景方式由平视改为俯视。

人像摄影中经常要调整拍摄角度。为了突出模特高挑的身材，需要使用低视角拍摄人像。这时直角取景器的配备可以在一定程度上减少摄影师俯身和蹲下拍摄的几率，是一个偷懒的好助手。但它的价格同样不菲，一般都在千元左右，摄影师可以根据自己的需求决定是否购买。

▲ 直角取景器

LCD遮光罩

▲ LCD 遮光罩

为了更好地激励模特，人像摄影在拍摄时摄影师经常要给模特观看此前拍摄的照片。在阳光明媚的户外，LCD 显示屏的观看效果会大打折扣。此时，如果为相机配备一款专用的 LCD 遮光罩，就可以为观看回放照片提供极大的便利。这种遮光罩价格不高，在起到遮光作用的同时，还可以更好地保护单反相机的 LCD 显示屏。

游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

WWW.075583.CN

▼ 海边头戴太阳帽的阳光少女

光圈：F4.2　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：40mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权，仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

网络、版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用。

人像写真摄影圣经

03+

人像写真摄影用光：自然光的控制与把握

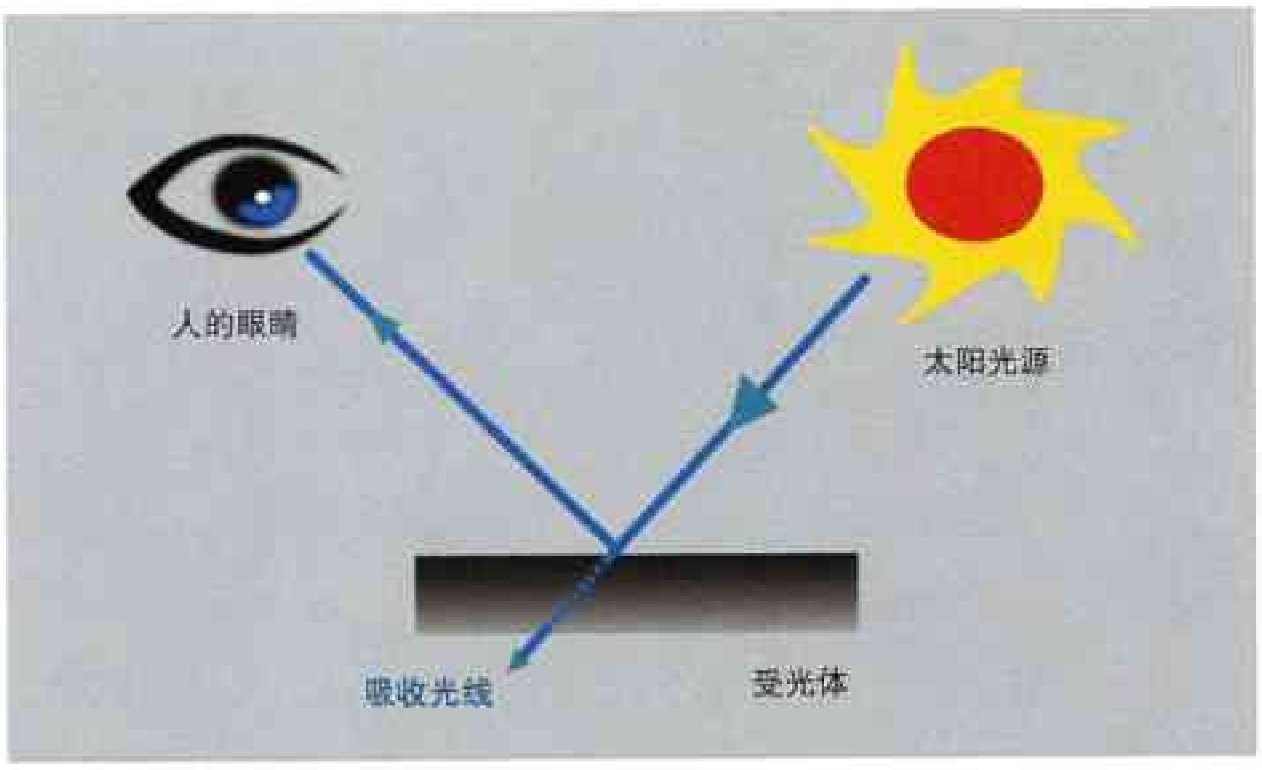
游牧部落有你更精彩!
图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

光线的基本性质

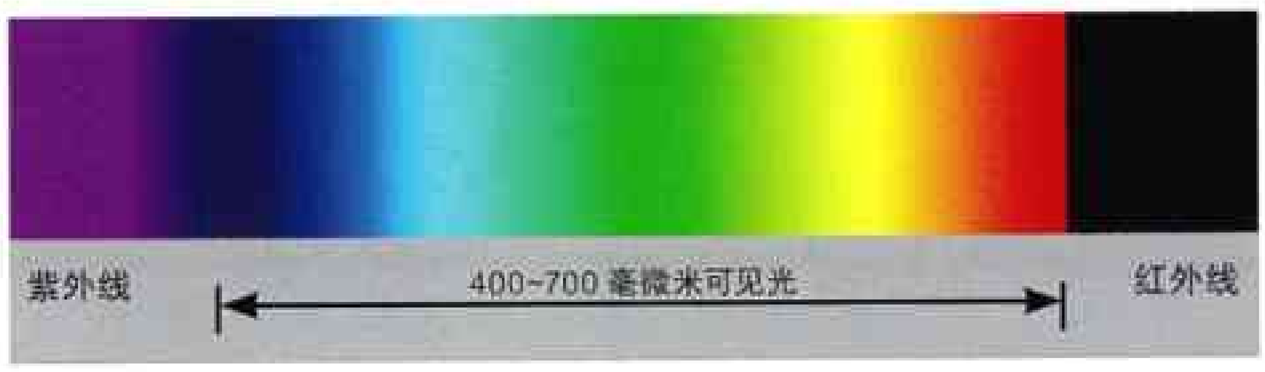
什么是光

摄影是用光的艺术。英文“摄影”(Photography)一词来源于古希腊语，意为“以光线绘图”。光与影组成了摄影最基本的元素。到底什么是光呢？从科学和物理学的角度解读，光的本质是电磁辐射。而人眼可见的光，是电磁辐射中一个很窄的波段。

可见光的波长约在400~700毫微米之间，而相机可以记录下的光的范围更窄。当光线进入相机后，银盐或感光元件进行感光，一张照片便诞生了。



▲ 光线的吸收与反射



▲ 可见光示意图

色彩是光的物理反应

自然界五彩缤纷，而光线则是传达色彩的使者。一旦太阳落山、光线消失，自然界中的一切色彩都黯淡了，因为一切色彩都是通过光线来展现的。

万物呈现的色彩除了物体本身反射的光线以外，还受到色温等因素的影响。当物体受到光线的照射时，并非将光线全部反射，而是部分吸收、部分反射、当物体受到不同波长的光线照射时，会产生不同的色彩。

◀ 影棚中影视灯照射下的光影效果

光圈：F11 曝光时间：1/250s
ISO：100 焦距：50mm

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

▲ 晴朗天空下直射光的拍摄效果

光圈：F3.5　曝光时间：1/1000s
ISO：100　焦距：92mm

光线的种类和情绪表达

在人像拍摄中摄影师可以使用的光源无非两种，一是人造光源，二是自然光源。人造光源比较复杂，各种各样的闪光灯以及日常生活中的各种普通灯光都可以被有效利用。专业摄影师经常会使用各种人造光源来弥补自然光源的不足，甚至会完全使用人造光源对人物进行拍摄。

相比人造光源，自然光源只有一个，就是太阳。太阳的光线无处不在，即使是夜晚的月光，其实也是来自太阳光的反射。自然光和人造光相比不易于控制，太阳的角度、拍摄时间（清晨、正午、傍晚）以及拍摄地点的不同均会对自然光的利用产生影响。摄影师对太阳光有多种表现形式，如利用它拟人化地表现出飘逸、温柔、冷酷等复杂的情绪。自然光是富于感情的光线，适用于各种人像写真的主题拍摄。

◀ 光线可分为人造光与自然光

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

直射光

自然界中的光源根据照射效果的不同可以分为直射光和漫射光。在人像写真摄影中，直射光可以产生更加立体的人物线条和形态效果，画面的反差较大。直射光往往可以在照片中刻画出三个不同的区域，分别是高光、亮部和暗部。其中，高光往往是天空，亮部往往用来表现人物，而暗部则大多被摄影师安排在背景中。

由于直射光的特性以及亚洲人的肤色，常规的拍摄手法是对人物的面部进行点测光，使其曝光正确，并在画面中表现得最为清晰。读者在观看照片时，也总是首先观察人物面部的皮肤质感和五官的立体效果。

直射光下拍摄的照片，阴影部分是读者的视觉死角。摄影师可以使用阴影来遮蔽一些对人物产生干扰的画面元素。

漫射光

在漫射光的环境中拍摄同样可以产生精彩的人像照片。这种环境中往往没有明显的光源和明暗反差，因此光线不具有很强的方向性。在漫射光下拍摄的人像照片，人物往往可以以更柔美的形式融入自然。虽然此时照片的反差较低，但照片不刺眼，也更耐看。漫射光的属性决定了它对色彩的细腻表现能力，摄影师可以更好地利用它表现景致的色彩和细节。同时，反差较小的画面也带来了曝光控制方面的便利性。

光线的反差

光的反差又称光比，这个名词用来形容画面中的亮度差异。这种差异是由光线的照射范围决定的。反差较大的照片往往是利用直射光拍摄的。光比的大小，由画面中亮部和阴影之间的亮度比例决定。在漫射光条件下拍摄的人像照片，光比较小，而在直射光条件下，画面中被摄体（往往是主体人物）的受光情况与各种背景元素往往不尽相同，这时受光条件不同的画面元素会呈现很大的亮度反差。

反差较大的照片在视觉效果上更易于表现拍摄主体的立体感，人像写真摄影技法中经常运用的低调用光手法，就是一个很好的例子。但很多时候，过大的光比会给曝光带来困难，摄影师必须在明暗细节上做出取舍。同时，曝光时的光比控制也决定了照片的细节层次和摄影师对画面元素的选择和表现倾向。

▲ 漫射光条件下人像写真的拍摄效果

光圈：F3.2　曝光时间：1/160s
ISO：100　焦距：200mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

游牧部落户外运动俱乐部
WWW.075583.CN

自然光的属性

▲ 正午强光下的拍摄效果

光圈：F2.8　曝光时间：1/160s
ISO：100　焦距：38mm

光线的气候和季节属性

户外人像摄影与棚内人像摄影的最大区别在于光源不同。影棚内的人造光源虽然复杂，但只要摄影师技术精湛，就可以营造出各种光线效果。而户外的日光则存在着许多不确定因素。由于拍摄时间往往受到多方面的限制，因此摄影师必须在有所计划的情况下随机应变。

影响户外光线变化的因素很多，其中最主要的是季节、天气以及一天中的不同时段。其中，季节

▲ 夕阳下拍摄的人像照片

光圈：F2.8　曝光时间：1/120s
ISO：100　焦距：80mm

和天气的因素往往被影友们所忽略。这里，作者为读者罗列出各种不同状况下自然光的变化以及对拍摄产生的影响。随着拍摄次数的增多和经验的不断积累，影友们对日光的“脾气秉性”和应对策略要做到心中有数。

光线的时段属性

淘气的自然光在每天的不同时段都在发生着微妙的变化。传统观点认为，拍摄人像的最佳时机应该是少云的晴朗天气。这时的光线充足而柔和，光比适当，拍出的照片明快而自然。在一天中的各个时段里，清晨和傍晚的光线最为柔和，是拍摄人像的黄金时间。此时，光线的照射角度比较低，不会在人物的脸部留下阴影。而且暖调的光线照射在人物的皮肤上，会使皮肤显得白里透红。

现在，越来越多的摄影师也开始尝试在正午和烈日下拍摄人像。此时强烈的直射光不易控制，往往需要反光板等辅助补光工具，才能使照片达到理想的效果。

	天气状况						一年四季				从早到晚		
	晴朗	多云	阴天	雨	雾	雪	春	夏	秋	冬	清晨	正午	黄昏
反差	强	一般	一般	差	一般	强	强	一般	一般	一般	强	过强	一般
色彩表现	好	很好	一般	差	差	一般	一般	好	很好	差	好	差	很好
曝光难度	一般	易	易	难	易	难	一般	一般	一般	难	一般	难	一般

游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

高调与低调之美

◀ 影棚中通过曝光控制营造的高调照片

光圈：F3.2　曝光时间：1/160s
ISO：100　焦距：200mm

高调

高调、低调以及中间调都属于照片的影调，影调在很大程度上由照片的整体亮度和气氛来决定。在人像写真摄影中，对于高调和低调的营造是一种格外重要的拍摄技法。

近年来，高调风格的人像写真作品非常流行。在高调照片中白色（明亮区域）占据主体，这种风格多用于拍摄女性模特，可以呈现纯洁、典雅以及明快的气氛。

在人像写真的用光实践中，营造高调的画面效果除了可以通过影棚内的布光和背景的选取完成外，在户外还可以通过合适的光线和恰当的拍摄环境来实现。

拍摄高调照片的条件之一，是寻找明亮的背景。背景要选择反光率高的景物（反光度和明亮度最好高于人物主体），然后对相机进行曝光调节。在对模特皮肤进行正确曝光的前提下增加曝光量，并完成拍摄。此时，要格外注意数码相机的宽容度。部分背景可以曝光过度，但人物皮肤绝不能一片惨白。可以说，精确的曝光控制是拍摄高调照片的难点所在。

▲ 影棚中通过布光控制营造的低调照片

光圈：F8　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：50mm

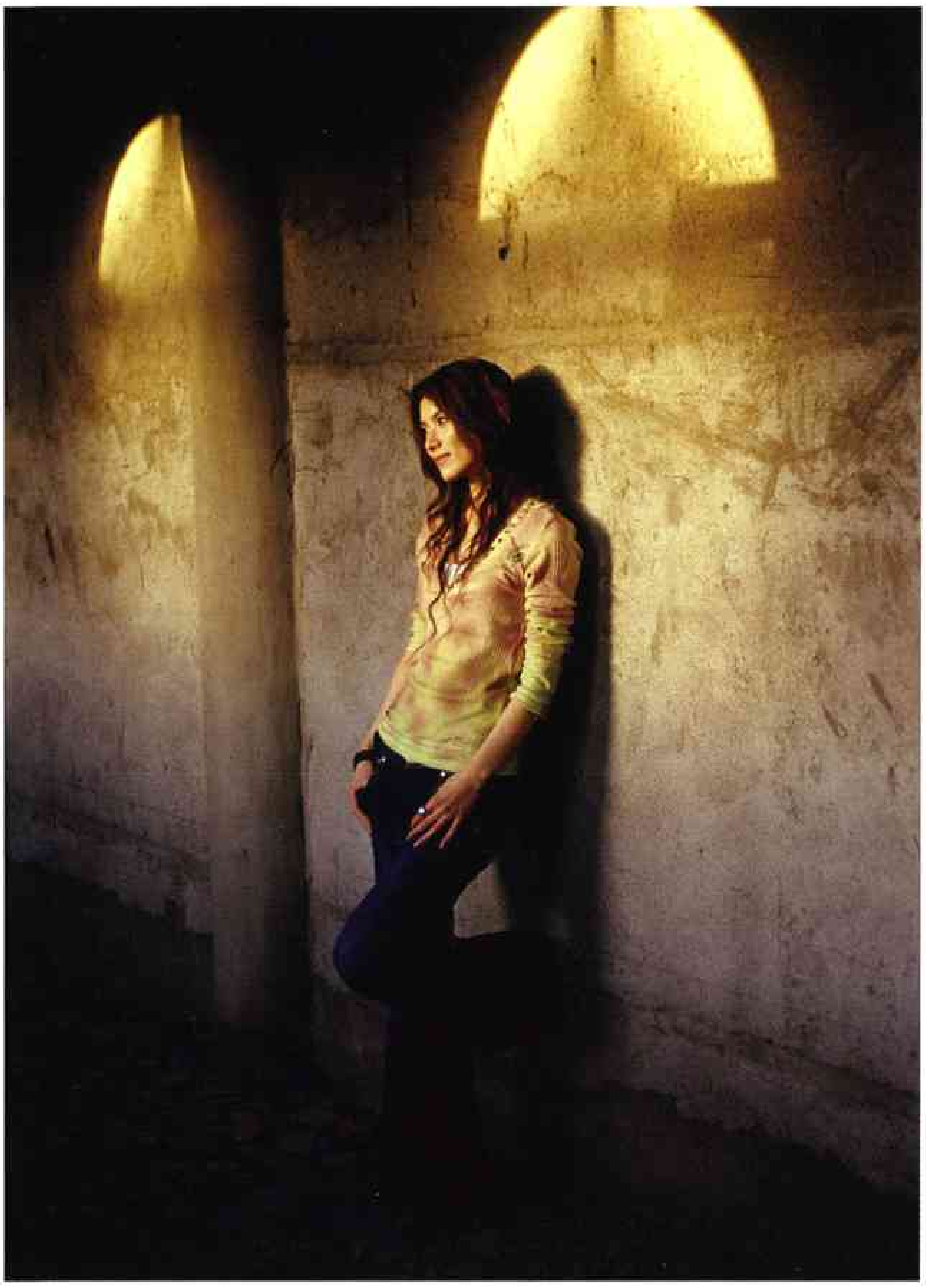
低调

低调的表现手法在拍摄男性以及严肃的人像摄影主题中被广泛应用。低调照片通过强烈的明暗对比突出人物，营造深沉、肃穆的视觉感受。低调照片与高调照片相比，人物往往更加突出，皮肤质感更强。

低调照片往往需要在较暗的拍摄环境中完成。摄影师可以通过自然的透射光或人造光源打亮人物主体，利用相机宽容度的限制对人物进行正确曝光，同时彻底压暗背景。拍摄时要注意人物肢体受光面积的精确控制，因为它们在画面中会格外突出，并最终成为视觉焦点。另外，摄影师对人物皮肤质感的把握要更精确讲究，以突出人物的立体造型，避免使照片“平面化”。

游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

投射光线的处理手法



当摄影师在酒吧拍摄模特时，常见的拍摄场景是室外的强光通过窗户投射到室内。这时有三种常规的选择，一是利用投射入室内的光线将模特照亮，以突出人物主体；二是利用光线投射区域营造的光影形状来创造特殊的照片背景。此时模特的位置处于光区内还是光区外，可以根据光线的强弱和拍摄环境进行选择。最后一种特殊的拍摄手法是利用投射光照亮模特的某个身体部位，以表达一种肢体的美感，传递一种神秘的气氛或特殊的主题。总之，人像摄影师即使在室内创作，也要始终对光线具有高度的敏感性。利用光线来完成创意，是聪明的、绝佳的拍摄手法。

◀ 光线的投射范围小，正好投射在人像所在区域

光圈：F5　曝光时间：1/120s
ISO：100　焦距：35mm

▼ 光线透过窗口投射在人物的手掌上，使画面产生戏剧化效果

光圈：F5.6　曝光时间：1/60s
ISO：100　焦距：12mm

光线照射方向的影响在某些特殊题材的人像写真拍摄中显得格外突出。在强烈的直射光拍摄条件下，如果模特处于带有窗户的室内，那么光线会以一种极具方向性的方式投射在拍摄区域内。这时可以利用光线直线传播的方向性和透光体的形状特点来营造特殊的背景效果，放大光线对于照片的影响。

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

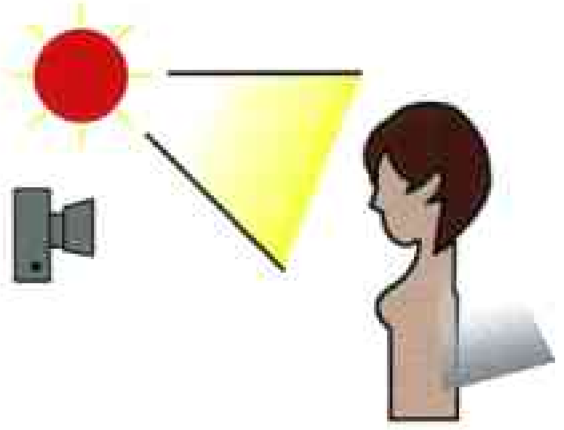
人像摄影用光实战：把握光线的方向

在人像写真摄影中，光线的方向是由摄影师、模特以及光源位置三者决定的。光线的方向可以简单地分成顺光、侧光、侧逆光、逆光等等，下面我们来一一介绍。

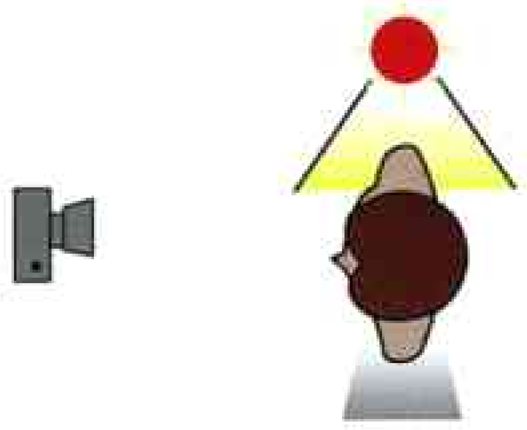
顺光

顺光在人像摄影中的应用非常广泛。由于光线直接投射到人物的正面，因此这种用光方法可以很好地表现人物的肤色、鲜艳的服饰以及画面中的各种细节。顺光拍摄应用在夕阳和黄昏的光线条件下效果最佳，模特也不会感到刺眼。顺光拍摄是人像摄影的初学者广泛采用的一种技法。但顺光拍摄也有缺点，那就是不容易营造人物五官的立体感。

强烈侧光



▲ 顺光拍摄光位图



▲ 侧光拍摄光位图

▲ 侧光时人物面部反差极大，凸显人物神态性格

光圈：F2.8　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：50mm

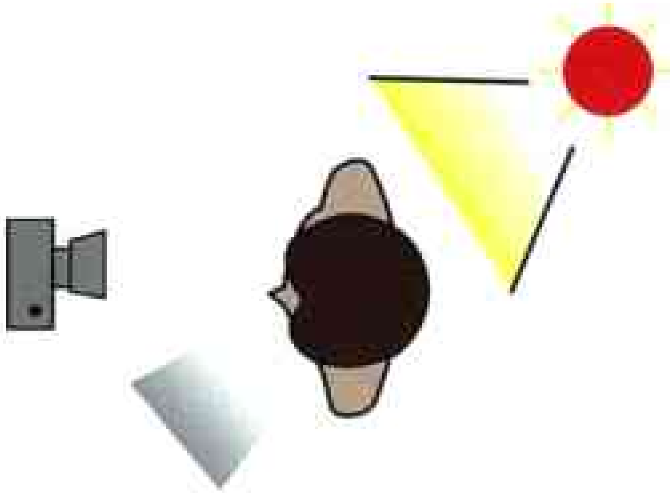
侧光

侧光是指光线从侧面照射人物。运用侧光拍摄模特可以产生丰富的层次，营造明暗对比效果，使人物具有很强的立体感，从而有利于表现人物的性格和内心状态。对摄影师来说，侧光不是唯美的化妆光，而是一种个性的塑造光。用侧光创作时要注意明暗交接线的位置和阴影部分的位置，不要把人物拍成"花脸"。另外，侧光拍摄时应根据拍摄题材和实际需要适当地运用反光板，给模特处于阴影中的脸部进行补光。

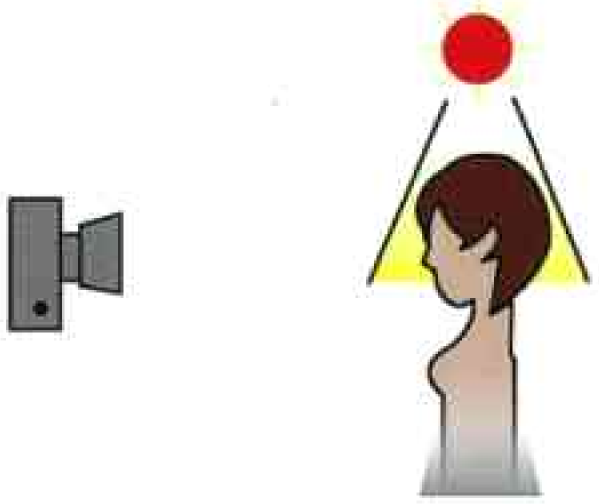
◀ 顺光拍摄效果平淡无奇，但易于掌握

光圈：F2　曝光时间：1/2000s
ISO：100　焦距：135mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用



▲ 侧逆光拍摄光位图



▲ 顶光拍摄光位图

侧逆光

侧逆光是指摄影师正面拍摄模特时，光线从模特的左后方或右后方照射过来的情况。

侧逆光可以照亮模特身体的1/3左右，这种用光方法同时具有侧光和逆光的特点。既可以打亮模特的秀发，为人物增加耀眼的光线轮廓，又可以凭借其不对称性增加照片的立体感和层次感，塑造人物的性格。此外，这种用光方式相比逆光而言更显自然，也不易引起眩光等破坏画面成像质量的败笔。

顶光

顶光的光线条件多发生在正午烈日下，此时高挂的太阳除了会照亮模特的秀发外，还会使模特的眼窝和鼻子下方形成难看的阴影。因此，顶光并不利于人像写真的拍摄。

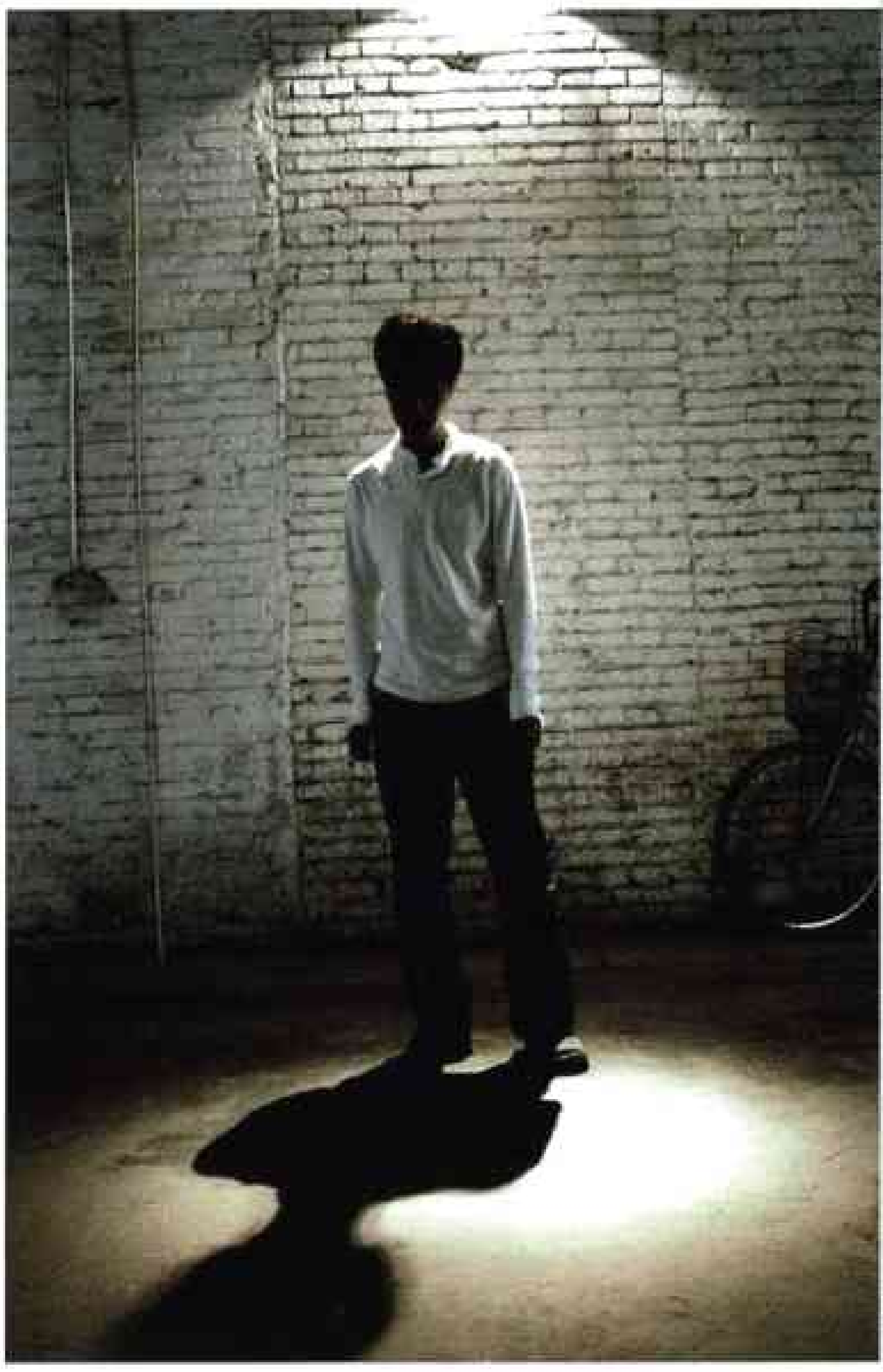
应对顶光，作者提供两种拍摄思路。在大自然中拍摄时，摄影师可以尝试将模特安排在某些繁茂植物或建筑物的下方，避免顶光使人物脸部形成阴影。另外，面对顶光，还可以采用放弃面部细节的拍法。如下图所示，放弃面部的细节后营造出一种殿堂式的庄严感和神秘感。

◀ 侧逆光拍摄可以同时具有侧光和逆光的效果

光圈：F4.5　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：150mm

▼ 顶光拍摄的实例效果

光圈：F4　曝光时间：1/8s
ISO：100　焦距：17mm

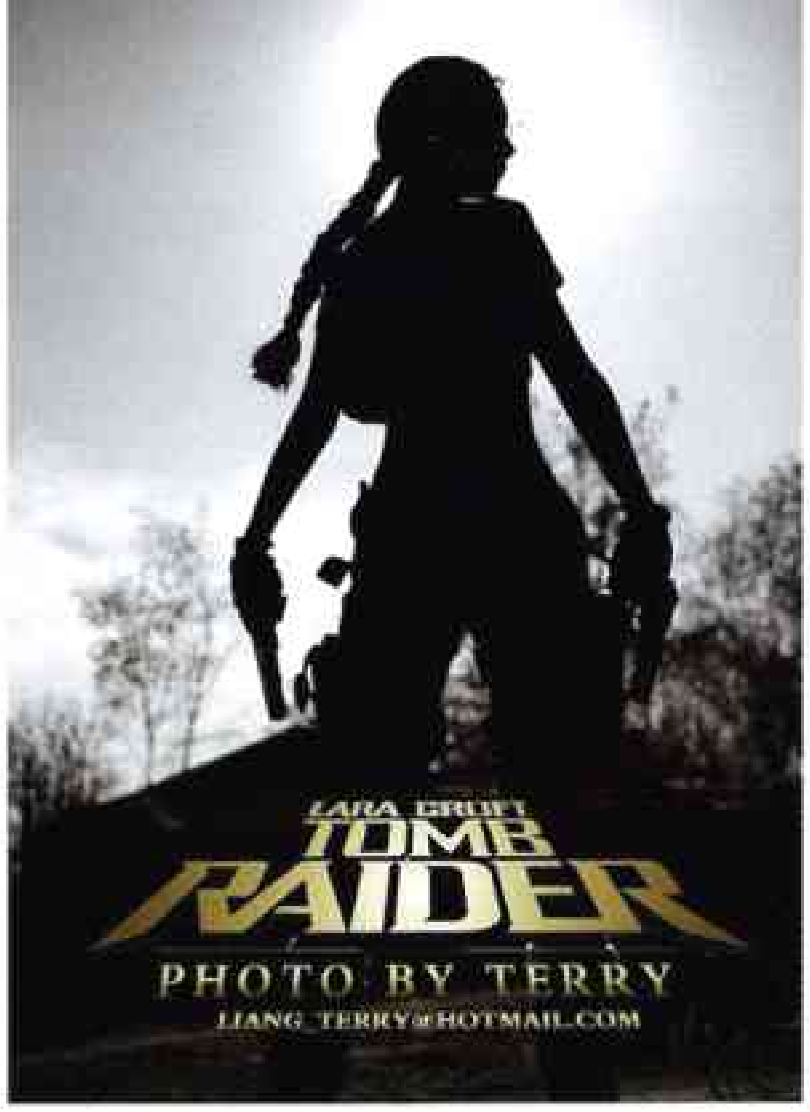


图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

逆光

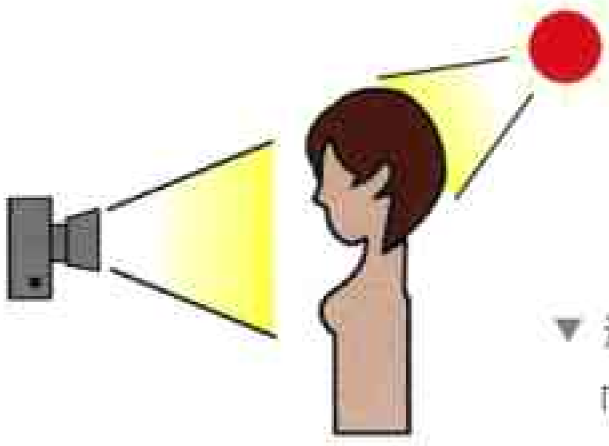
从摄影师的角度观察，光线从模特的背后照射过来，这种光线称为逆光。逆光可以照亮模特的轮廓，为人物打造明亮的轮廓光，尤其是少女的秀发部分。此时，人物的面部受光不足，需要使用反光板或者闪光灯等进行补光，使人物面部得到足够的曝光量。逆光拍摄时还要注意照片的背景。自然环境中，强烈的光线往往可以将花朵、绿叶“照透”，使画面色彩饱和，熠熠生辉。

逆光拍摄十分考验镜头的品质。廉价的镜头此时往往会产生眩光和灰雾，需要适当的遮挡。另外，逆光拍摄需要控制画面的反差，如果光线过于强烈且有可能会使照片的背景部分大面积曝光过度。在测光功能的选取上，作者认为应尽量选择点测光模式对模特的面部进行测光，以保证大光比下人物面部的正确曝光。



◀ 逆光下通过曝光设置营造剪影效果

光圈：F2.8
曝光时间：1/5000s
ISO：100
焦距：48mm



▲ 逆光拍摄光位图

▼ 逆光拍摄可以营造美丽的头发轮廓

光圈：F2.8　曝光时间：1/500s
ISO：100　焦距：50mm

美丽剪影

剪影是逆光拍摄技法的特例，它是一种简洁且注重形式感的视觉语言，这种拍摄手法在人像写真摄影中十分常见。

剪影的产生原理和本章第二节中提到的光线属性和数码相机的宽容度有关。利用相机有限的宽容度，可以创造出背景曝光准确、人物轮廓鲜明的剪影作品。

剪影的拍摄有两个要点，一是人物的肢体造型一定要夸张而具有形式感，另一点是照片的准确曝光。此时摄影师应对天空进行测光，力求呈现完美的背景效果，并凭借超大光比的反差来弱化人物正面的细节。

创意用光

在人像写真摄影常规的用光技法中，要规避人物脸部的杂乱光斑，因为它们会破坏人物面部的造型和美感。但任何领域都可以有创新和突破。在如右页图所示，摄影师通过窗口的百叶窗为模特营造了一个具有秩序性的面部受光反差区域。这种手法达到的效果是：放大表现模特忧郁的情感，仿佛强烈的光线刺透了模特的心灵。花瓣脸的创意用光手法最早被日本写真摄影师采用，现在越来越多的摄影师开始尝试并利用它来表现某些特定的主题。

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

WWW.075583.CN

利用百叶窗的特殊透光效果，拍出脸部含有光影变化的人像照片

光圈：F2.8　曝光时间：1/500s
ISO：100　焦距：50mm

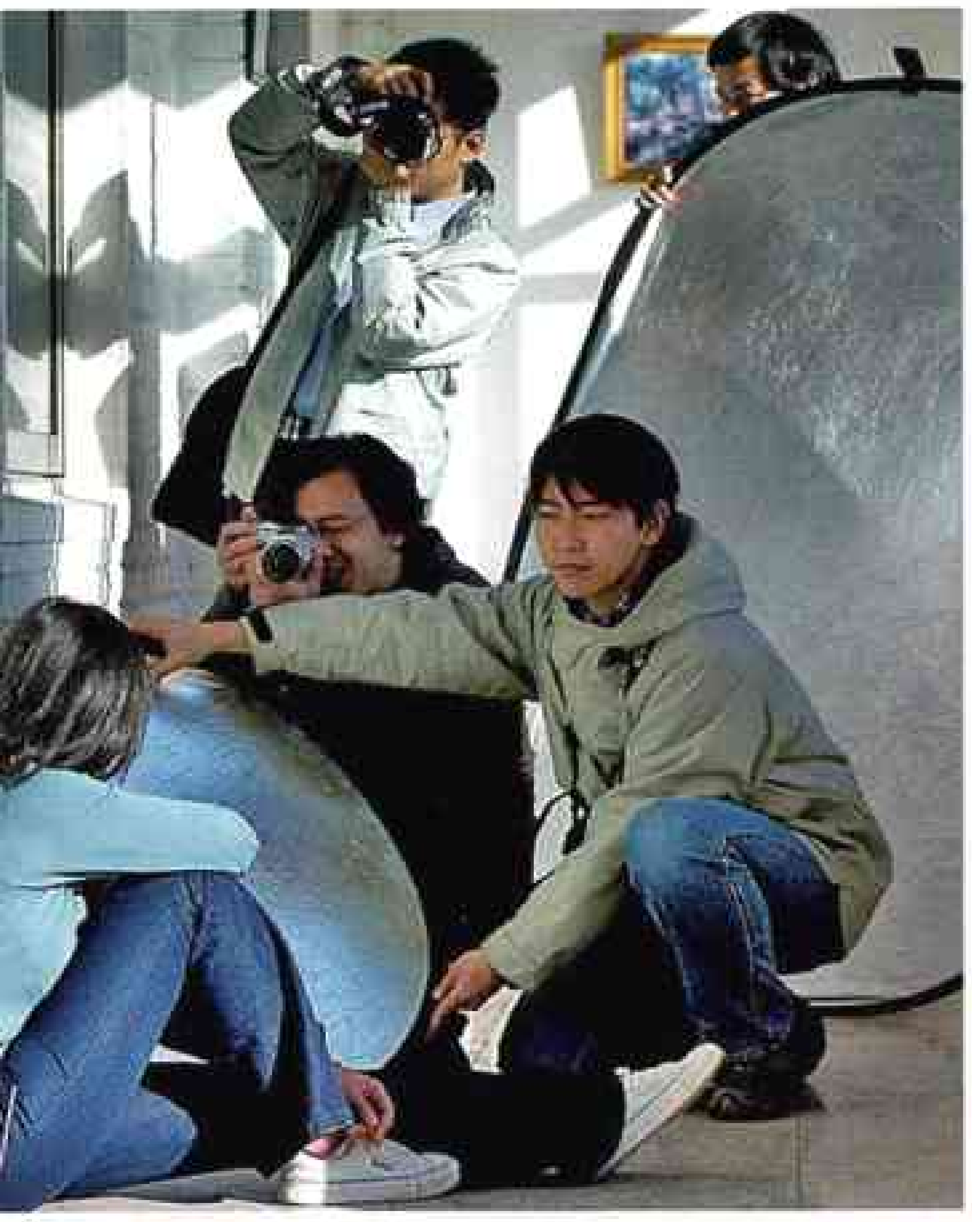
此书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

户外摄影补光：妙用反光板

▲ 反光板的折叠方法示意图

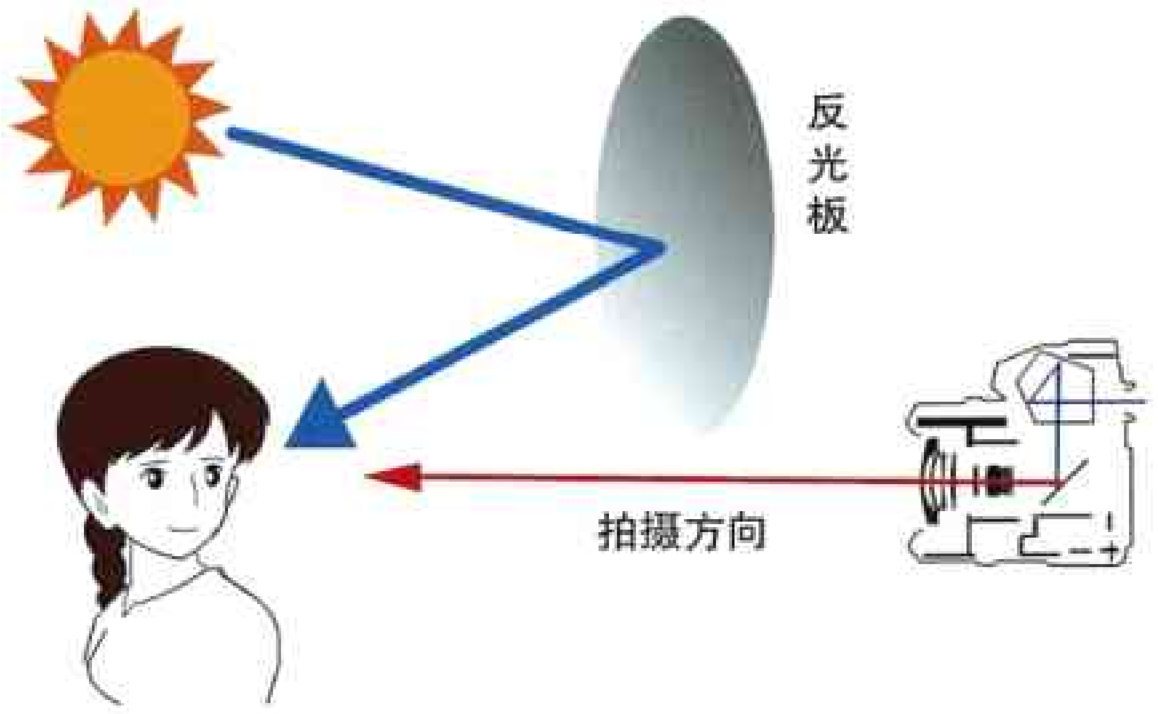
反光板的作用

人像写真摄影中的补光操作很常见。在平时看到的美女写真照片中，绝大部分都不仅仅是利用太阳的直射光拍摄完成的。运用反光板和闪光灯进行补光，是户外人像摄影中的重要手段和技巧。



▲ 反光板使用实例

反光板作为人像摄影拍摄中的辅助设备，其作用非常大。根据环境需要使用反光板，可以让平淡的画面变得饱满，从而体现出良好的画面光感。同时，利用反光板适当改变画面中的光线，对于突出人物主体意义重大。反光板的种类繁多、价格低廉，个头大的直径在 2 米以上，而小的直径则不到 1 米。反光板经过折叠后可以收在一个布袋里，便于摄影师外出创作时携带。



▲ 反光板的工作原理

漫射光条件下的补光

人像摄影中的各种漫射光都是软性光源，比如多云阴天的光线和晴天阴影里的光线等。前面作者提到，漫射光条件下比较适合拍摄人像。这是因为在这种光线照射下的人物反差适中，明暗对比不会过于强烈。这种光线条件对于补光的要求不是很高，所以一般只需要用反光板从人物的下方补光，给人物添加眼神光并照亮人物的脖子、眼袋等，从而产生理想的光线效果。在漫射光环境下，切记不要使用过强的补光设备，以免破坏漫射光本身的柔美效果。

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

直射光条件下的补光

影友们一般都会选择阳光明媚的天气外出拍摄或者游玩。而天气越晴朗，光线就越硬。硬光条件下拍摄人物会有一定的难度。在这种情况下，将强烈的阳光作为主光源具有很大的局限性。作为影友，了解直射光条件下的补光方式就很必要了。要知道，我们很难选择运用顺光拍摄人物，因为当模特直接面向光源时是很难睁开眼睛的。而选择侧光或者逆光的用光技法，在拍摄时就离不开反光板的补光了。

侧光拍摄时，如果不进行补光，模特的脸部会一半亮一半暗，也就是俗称的“阴阳脸”，非常难看。这时需要摄影助理用反光板对人物脸部较暗的一侧进行补光。

▲ 模特的脸部处于阴影中，用反光板从正面补光，效果理想

◀ 补光前后的效果对比

补光时需要根据反光板距离人物的远近和位置高低的不同来调节补光的强度，注意不要使补光的亮度超过接受阳光照射的一侧面部的亮度，否则拍出的效果会很生硬。

逆光拍摄时，阳光会在模特的轮廓边缘透射出漂亮的轮廓线。但是由于模特的正面完全处于阴影当中，因此如果不进行任何补光直接拍摄的话，就会使得人物的面部曝光严重不足。在这种情况下，我们就需要对人物的正面进行补光。此时，反光板的位置应该在摄影师附近，利用光线的反射对模特的面部补光，使人物的整个面部区域被照亮。这样，人物的皮肤、神态、眼神才能名副其实地成为照片的视觉中心。

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用。

人像写真摄影圣经

04+

人像写真摄影的色彩表现

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

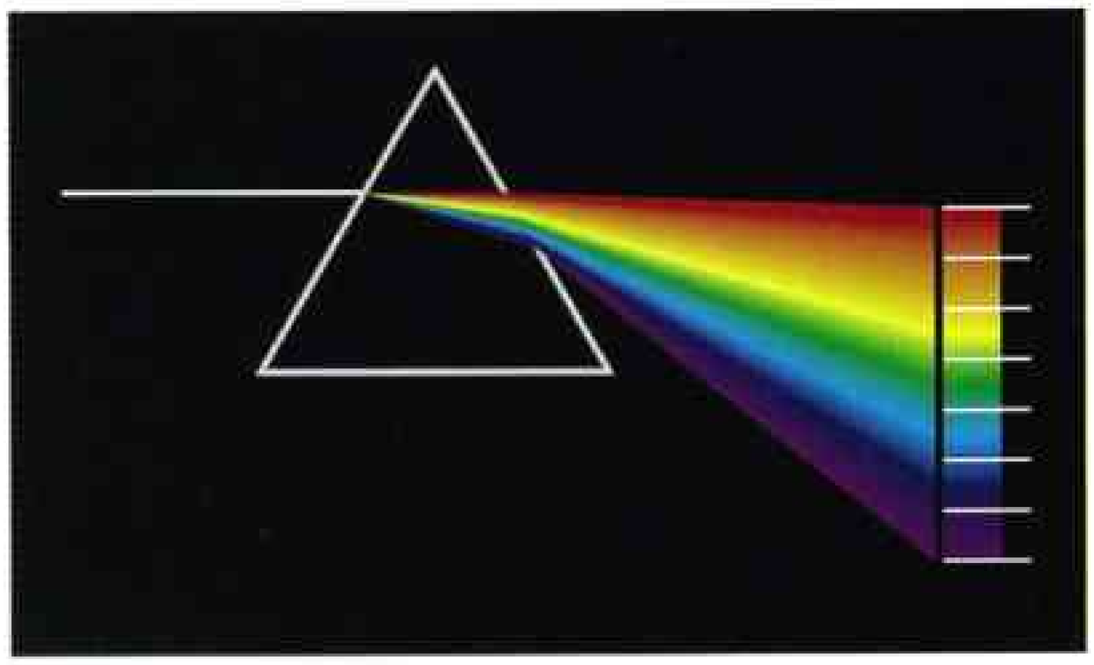
游牧部落户外运动俱乐部
WWW.075583.CN

三原色与色轮

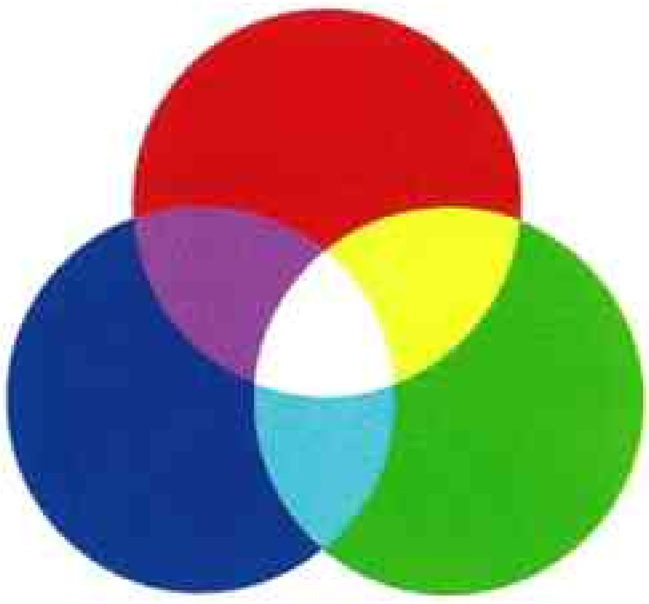
加法三原色与减法三原色

当白色的光线穿过三棱镜时，光线会发生折射。由于不同颜色的光波波长不同，它们的折射率也不同。此时会产生类似于彩虹般的光束。在自然界的所有颜色中，有三种颜色是基本色，它们可以通过相互混合来构成其他所有的颜色，我们称这三种颜色为加法三原色，它们分别是红、绿、蓝。将加法三原色等量混合，可以得到白色。

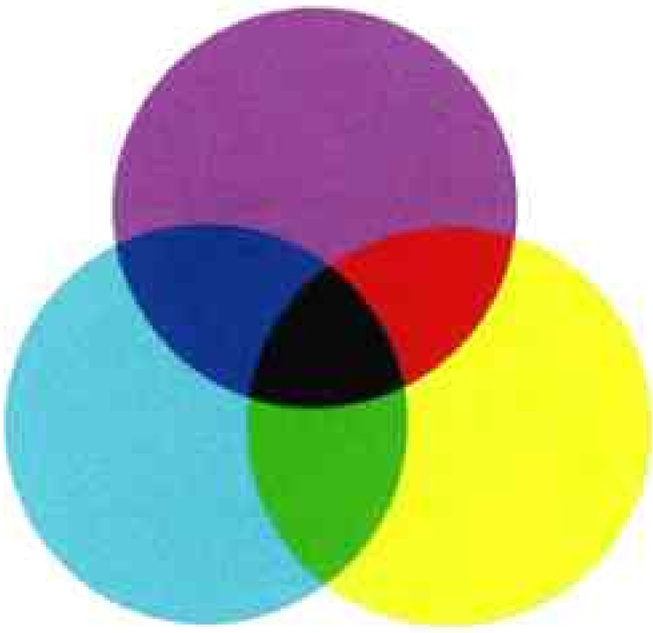
从白光中减去加法三原色中的任一种，得到的原色组合被称为减法三原色，它们分别是青色、品红、黄色。将减法三原色等量混合，可以得到黑色。



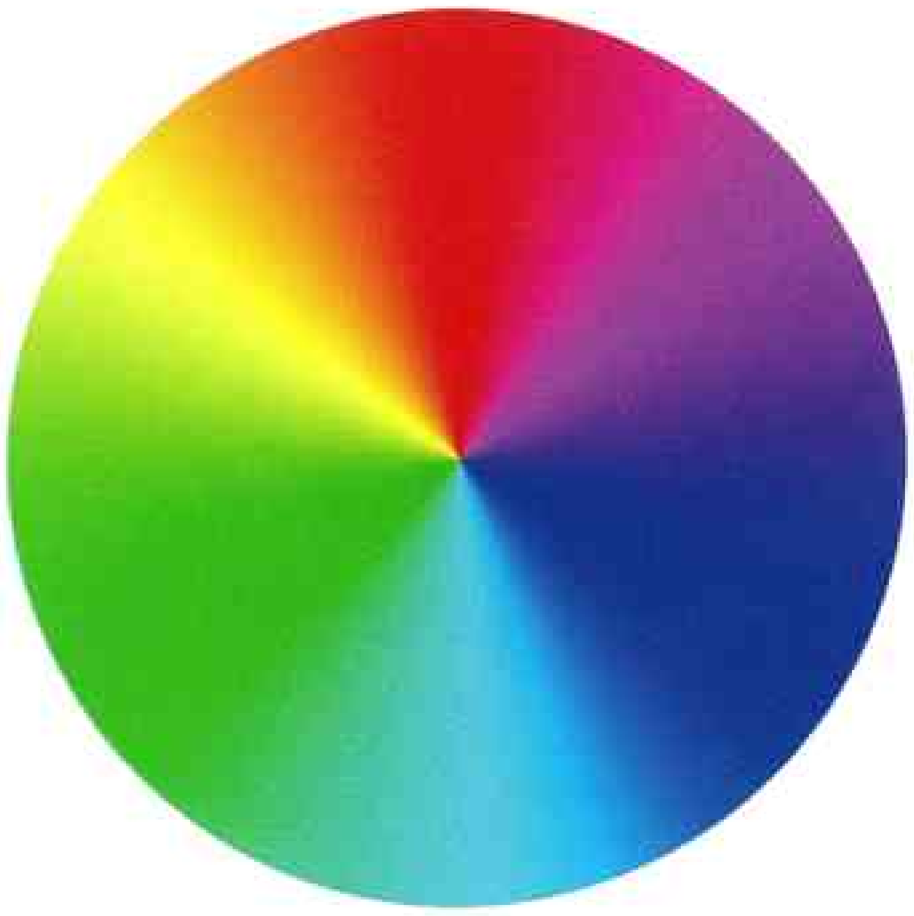
▲ 白光经过三棱镜后发生折射



▲ 加法三原色



▲ 减法三原色



▲ 色轮

色轮

无论是在工业生产中还是日常应用中，制作颜色的方法无非就这两种。加法三原色在显示设备中被广泛应用，而减法三原色则在印刷领域被广泛采用。

将光谱中的颜色置于一个圆盘中，这个圆盘叫做色轮。色轮中三种加法三原色与三种减法三原色，它们之间的夹角都是120°，所有的其他颜色都被分布在色轮相应的位置中。

色轮可以帮助我们调整色彩，预测一个颜色分量的改变如何影响其他颜色。例如，当我们要纠正黄色偏色时，可以用与黄色互补的蓝色来抵消。

在标准色轮中，处于相对位置的颜色称为补色，如蓝色和黄色互为补色，洋红和绿色互为补色。可以说，色轮是我们对色彩进行认识和调整的重要工具。

游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

色温对色调表现的影响

在第一章中，我们已经介绍了色温的概念。这里我们来具体了解一下，在不同的色温设置下的照片效果。

白平衡设置在大多数情况下都是为了对环境光线造成的色彩偏差进行修正。但有时候使用错误的白平衡，往往可以取得意想不到的良好效果。将色温数值调高，可以给照片营造冷调（色调偏蓝）；而将色温数值调低，则可以给照片营造暖调（色调偏红、黄）。这里为影友们展示的两张照片就分别采用了这两种技法。而关于暖调和冷调的内容，在本章后面的部分有详细的介绍。

▶ 低色温设置使画面色调偏暖

光圈：F2.8　曝光时间：1/320s
ISO：100　焦距：100mm

▼ 高色温设置使画面色调偏冷

光圈：F8　曝光时间：1/15s
ISO：800　焦距：18mm

8000K

7000K

6000K

5000K

4000K

3000K

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

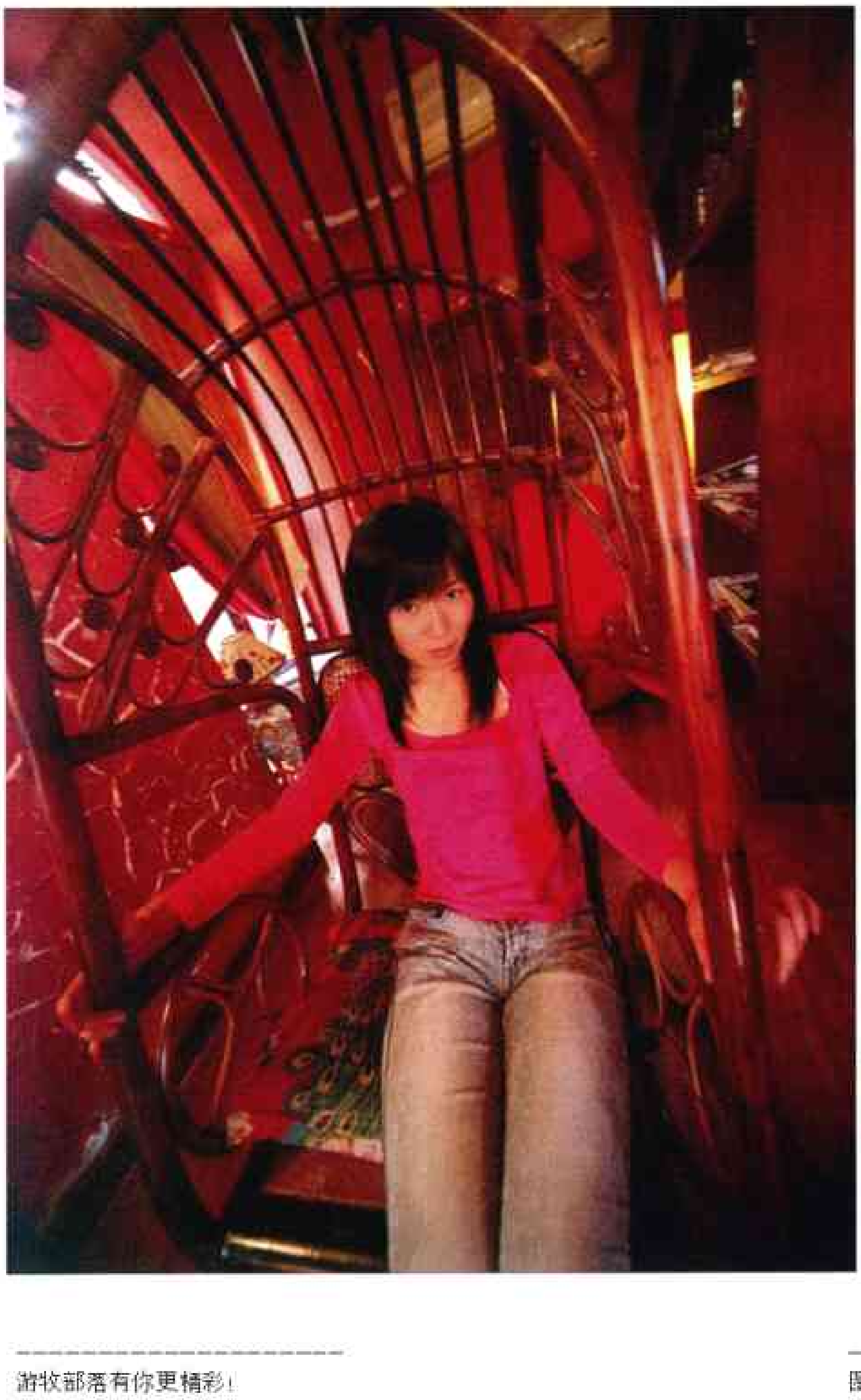
热情的红色系人像写真

红色在传统观念中是代表喜庆和吉祥的色彩。在人像写真摄影中，无论是为模特选择红色的服饰还是在暖调的红色背景中进行创作，都可以赋予照片传统、热情的视觉感受。

作为中国国旗的主色，红色一直受到人们的偏爱，在摄影领域，红色系代表着热情、奔放、兴奋、活泼等丰富的情感。红色的视觉冲击力强，能立刻吸引人们的视觉注意力。但与此同时，红色的传统意味往往给时尚的人像题材带来麻烦。红色可能削弱写真照片的时尚感，如果运用不当，会使照片增加乡土气息。因此，对于红色的应用要根据题材和拍摄目的进行选择和搭配。

▼ 在室内红色场景中拍摄的人像照片，红色占据主体地位，传递出温暖的感觉

光圈：F4　曝光时间：1/10s
ISO：800　焦距：12mm



▲ 在海滩拍摄的人像照片，通过调节色温营造黄色色调

光圈：F4.5　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：55mm

明快的黄色系人像写真

黄色在中国传统文化中同样受到推崇，它不但是皇家的代表色，而且与金色在视觉感受上具有一定的相似性。

黄色系的人像写真照片视觉效果鲜明，可以传达出明快、开朗、温暖、豁达、活泼甚至奢华的视觉意味。

与红色不同，黄色的应用一般不会破坏照片的时尚感，是一种较易掌握的色彩。黄色的亮度较高，在画面中能够从多种色彩中“跳”出来。黄色还是皮肤的颜色，因此黄色背景可以与肤色相互关联、互相衬托。黄色无论是作为模特的服饰还是照片的背景，都可以使照片夺目抢眼，给人绚丽的视觉体验。

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

▲ 公园的绿色植物使照片呈现绿色调

光圈：F2　曝光时间：1/1250s
ISO：100　焦距：135mm

自然的绿色系人像写真

大自然的绿色广泛存在，绿色作为人像写真照片的背景，出镜率最高。

这种代表着生命的颜色可以传递生机、希望、稳定、积极、健康等丰富的信息。翠绿、碧绿、深绿等绿色自身的差异也使它们所代表的视觉意味存在微小的差别，可以很好地突出模特的活泼或恬静。

由于植物品种的多样性，在人像照片的背景中经常会出现多变的绿色。它们丰富而不乏秩序感，可以有效地衬托模特这朵“红花”的美丽。

由于数码相机感光元件的自身特性，绿色在感光时的宽容度很高。在人像照片的后期处理中，绿色的处理余地也很大，可以轻易地调整为“最完美的绿色”。因此在人像写真摄影中，绿色是一种简单、易用的颜色。

深沉的蓝色系人像写真

作为天空的颜色，蓝色的出镜率太高，因此往往被忽视。如果想突出蓝色的视觉效果，最好尽量避免与其他颜色混搭，而使它独立存在。

蓝色系给人宽广、博大的感觉。它的视觉含义包含冷静、深沉、专业、宁静、冷酷、寒意等等，非常适于拍摄男性人像照片。

人像摄影创作中的蓝色通常以天空、建筑的形式出现。对蓝天的把握具有一定的难度。根据天气的不同，蓝色可以有许多奇妙的变化。它不但可以传递天气信息，还可以给照片定下一个情绪的基调。事实上，在人像摄影中，影友们也可以利用偏振镜来控制蓝色天空的质感。数码相机在白平衡设定时，可以改变蓝色的色温值。其中，高色温下的蓝色冷调可以给人物和照片表达特殊的气氛，也是白平衡运用中常见的方法之一。

▼ 天空和高色温使照片呈现蓝色调

光圈：F16　曝光时间：1/30s
ISO：100　焦距：18mm

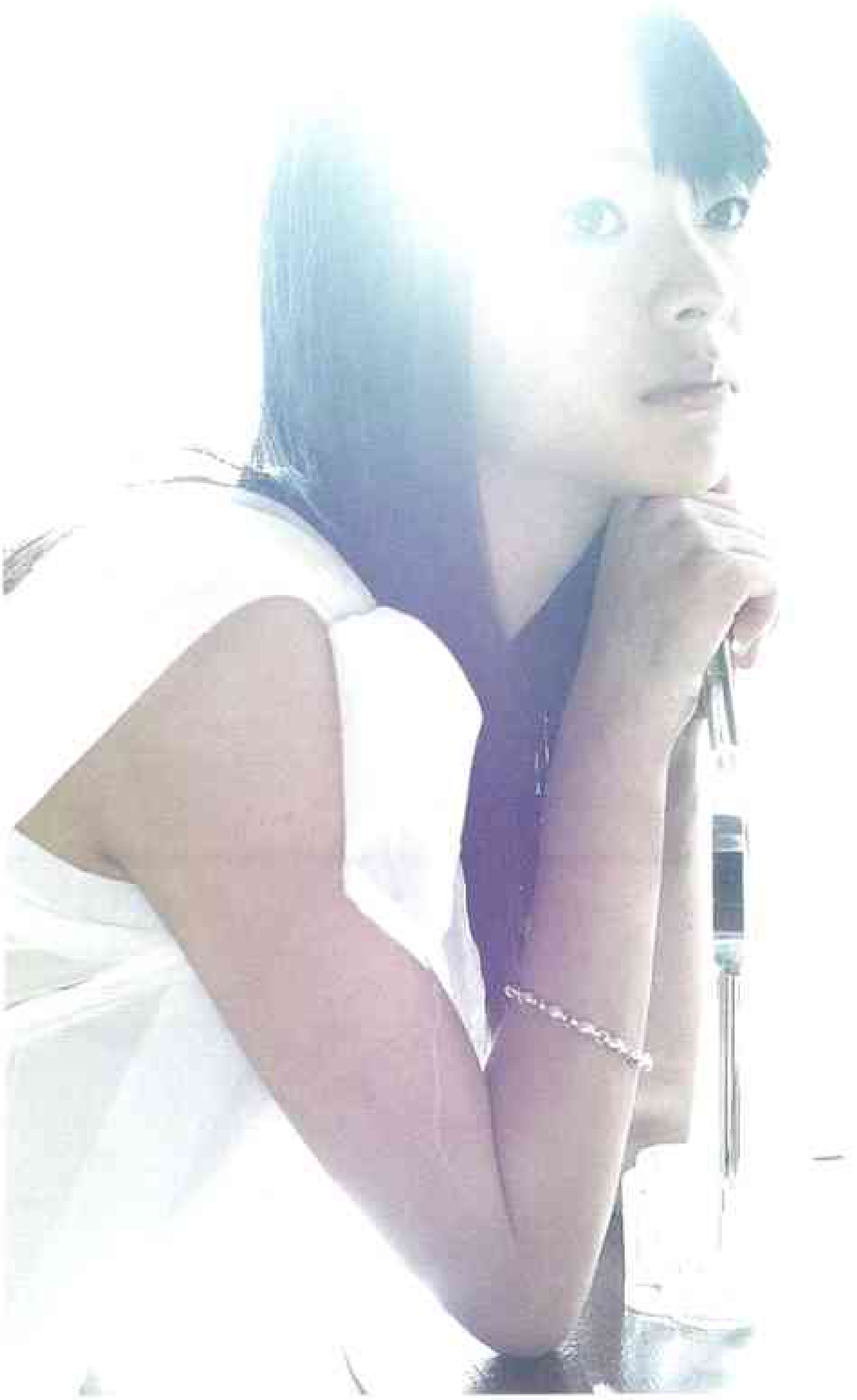
仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

白色系与高调影调

白色在人像摄影中被广泛应用。白色代表着质朴无华，可以传递纯洁、明亮、高尚、抒情、和平、阴霾等复杂的情绪。

与黑色不同，白色经常被用来作为模特服装的颜色，因为白色的服装与某些造型搭配时具有独特的时尚气质。明亮的白色在深色画面中可以引导读者的视线方向，但如果将白色与其他鲜艳的颜色搭配，往往会使其黯然失色。

除了作为服装的颜色，白色还被用来作为背景和照片的基调，因为营造高调视觉效果是拍摄时尚女性的重要手法。白与灰的结合，虽然在多数时候带给读者的是不够通透的画面印象，但同样可以表现典雅和高洁的氛围。



▲ 逆光拍摄，营造白色高调人像

光圈：F2.8　曝光时间：1/100s
ISO：100　焦距：35mm

黑色系与低调影调

在人像写真摄影中，对黑色的运用较少出现于模特的服装中。通常，摄影师将黑色作为背景，用来营造低调的影调效果。

黑色虽然在自然界中较少存在，但摄影师通过影棚布光或曝光控制，可以将画面中的干扰元素处理成人像写真中的黑色（暗部）部分。黑色虽然可以人为创造，但也需要摄影师动脑筋、有意识地灵活使用。因此，黑色的运用有一定的难度。

黑色给人的感觉是沉重而庄严的，它所包含的视觉含义包括死亡、恐怖、权利、压力、深沉、神秘等等。

在一张低调的人像照片中，黑色的作用在于通过明暗的反差和搭配来突出画面中的亮部区域，通常也就是人物主体。黑色的背景可以使亮部的人物更加突出。黑色在人像写真摄影中的运用难点，更多地表现在对环境的曝光控制和对照片背景的描画方面。

◀ 影棚布光可以用阴影来营造黑色低调人像

光圈：F13　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：34mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

相邻色与互补色的组合

相邻色

人像照片中的任何一种色彩都是建立在红、绿、蓝（RGB）三原色的基础之上。这里我们用色轮来说明相关的色彩知识。把彩虹的色彩围成一圈就形成了色轮。红、绿、蓝三种颜色处于将色轮的三等分的位置。

色轮中彼此相邻的两种颜色称为相邻色。相邻色的搭配在人像摄影创作中主要通过背景和模特服装的搭配来实现。相邻色给人的视觉感受是和谐而稳定的。相邻色无法给人以强烈的视觉冲击，但却可以使模特融入自然，营造和谐的画面气氛。

互补色

色轮中两种颜色的夹角在150~180°之间时，被称为互补色。红蓝、红绿都是最典型的互补色。互补色的搭配在人像摄影中同样是通过画面背景和模特的服装的搭配来实现的。

互补色可以带来强烈的色彩反差和对比，使模特从画面中“跳”出，提高照片的色彩感染力。让模特穿着红色服饰在大自然中拍摄，是人像写真摄影中最常见的互补色搭配技法。此时画面更加清澈、靓丽，模特也更加娇艳动人。

▲ 互补色使人物从画面中凸显出来

光圈：F2.8　曝光时间：1/2500s
ISO：100　焦距：200mm

◀ 相邻色使画面和谐统一

光圈：F3.2　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：200mm

▲ 用色轮表示相邻色

▲ 用色轮表示互补色

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

冷暖色调的控制把握

冷色调与暖色调的选择与应用可以通过调节数码相机的白平衡设置完成，也可以通过拍摄时对色彩的选择来实现。冷暖色调的控制把握，是人像写真摄影中一个重要的应用技法。

▲ 冷色系背景营造冷调照片　光圈：F2.8　曝光时间：1/90s　ISO：100　焦距：50mm

冷色系

冷暖色调的应用对于人像写真摄影来说具有广泛且至关重要的作用。在色轮的划分中，将大约位于紫色、黄色之下的与暖色系相对应的色相称为冷色系。

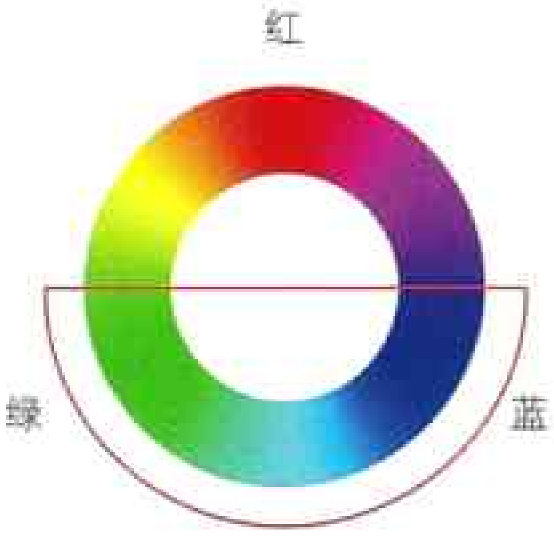
▼ 暖色调泳装少女　光圈：F4　曝光时间：1/400s　ISO：100　焦距：112mm

冷色系的人像写真照片具有强烈的冷酷感和时尚感，经常被时尚杂志和商业摄影所采用。无论是冷色系的背景还是衣着，都可以给画面传递新潮、前卫、冷酷、高贵的视觉感受。冷色调的应用相比暖色调而言，更依赖于对拍摄对象色彩本身的选取。因为利用白平衡设置法缔造的冷色调照片中，人物肤色会出现令人难以接受的病态感。

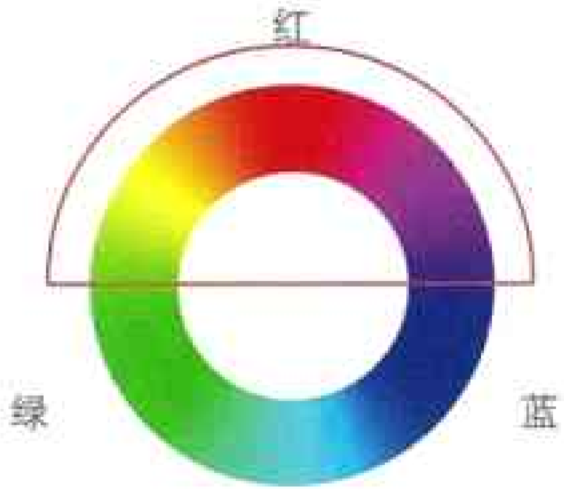
暖色系

人像摄影中的人物肤色就属于暖色调，因此在色轮的划分中，将大约位于紫色、黄色以上的部分选取出来，其中包含的颜色色相被称为暖色系。

暖调是大多数人像照片的基调，就像大多数人喜爱夕阳落日的景致一样。暖色系更易于被人们所接受，饱和的暖色调色彩可以传递火热、光明、奔放、进步的视觉感受。暖色调可以让一张平淡的人像照片变得像“糖水”一般甜蜜，大部分时候，它也被用来表现模特的风情和性感。



▲ 用色轮表示冷色系



▲ 用色轮表示暖色系

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

WWW.075583.CN

▲ 用冷色系背景营造冷调照片

光圈：F2.8　曝光时间：1/90s
ISO：100　焦距：50mm

肤色与背景的相邻色搭配

以服饰、背景衬托肤色的原理早已被广泛接受，但相邻色的搭配，则可以给照片带来不同于以往的全新感觉。

从原理上讲，通过前期化妆使模特的肤色接近于背景色或服装色，是一种太过大胆的尝试。这样的相邻色搭配不但会降低色彩的反差，而且容易让人物淹没于背景中。但是，这种创新的配色方法却可以打破人们的视觉习惯，给人一种压迫感和新鲜感，使照片的整体色彩情绪和模特神态的传达更加到位。

这种配色如今被广泛应用于前卫的时尚摄影和商业摄影中。除了色彩本身的搭配以外，相邻色搭配法的成功还有一个特殊的前提，那就是模特的表现力要强，造型不能落俗套，模特自身的状态要能给画面带来足够的张力。

▶ 用暖色系背景营造暖调照片

光圈：F2.8　曝光时间：1/90s
ISO：100　焦距：50mm

人物肤色与背景搭配

肤色与背景的互补色搭配

人物的肤色与环境色的搭配在人像摄影的色彩运用中是细节也是关键。配色的选择与人像照片的题材有很大关系。当摄影师拍摄清新亮丽的糖水写真时，通常会选择与肤色互补的背景或服饰，以突出人物的皮肤质感和身材曲线。

色彩的对比不但会提高照片的反差，而且会使照片看起来更透亮、更自然。虽然模特的肤色各不相同，但亚洲人的肤色离不开白、黄、红三种基调，选择与肤色互为补色的背景或服饰进行搭配，会使人物和背景的相容性更好，视觉感受更加浓烈。

另外，为肤色偏黑的模特选择暗色调的服饰或背景，可以使肤色看起来更白皙。同理，为肤色过于白皙的模特选择亮背景或服饰，可使模特的肤色显得更健康自然。

游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

WWW.075583.CN

▲ 用冷色系背景营造冷调照片

光圈：F2.8 曝光时间：1/90s
ISO：100 焦距：50mm

▶ 用暖色系背景营造暖调照片

光圈：F2.8 曝光时间：1/90s
ISO：100 焦距：50mm

肤色与背景的相邻色搭配

以服饰、背景衬托肤色的原理早已被广泛接受，但相邻色的搭配，则可以给照片带来不同于以往的全新感觉。

从原理上讲，通过前期化妆使模特的肤色接近于背景色或服装色，是一种太过大胆的尝试。这样的相邻色搭配不但会降低色彩的反差，而且容易让人物淹没于背景中。但是，这种创新的配色方法却可以打破人们的视觉习惯，给人一种压迫感和新鲜感，使照片的整体色彩情绪和模特神态的传达更加到位。

这种配色如今被广泛应用于前卫的时尚摄影和商业摄影中。除了色彩本身的搭配以外，相邻色搭配法的成功还有一个特殊的前提，那就是模特的表现力要强，造型不能落俗套，模特自身的状态要能给画面带来足够的张力。

人物肤色与背景搭配

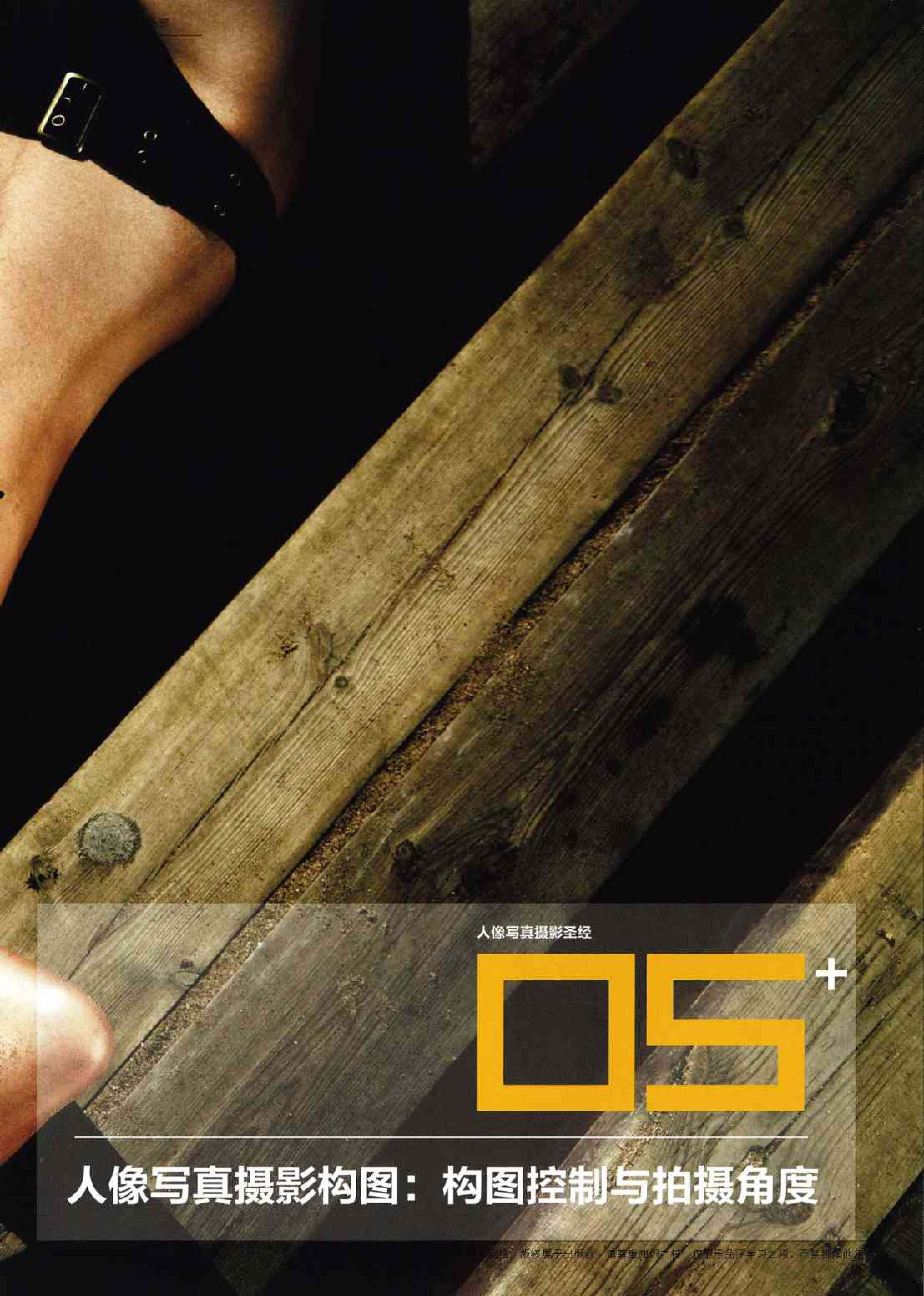
肤色与背景的互补色搭配

人物的肤色与环境色的搭配在人像摄影的色彩运用中是细节也是关键。配色的选择与人像照片的题材有很大关系。当摄影师拍摄清新亮丽的糖水写真时，通常会选择与肤色互补的背景或服饰，以突出人物的皮肤质感和身材曲线。

色彩的对比不但会提高照片的反差，而且会使照片看起来更透亮、更自然。虽然模特的肤色各不相同，但亚洲人的肤色离不开白、黄、红三种基调，选择与肤色互为补色的背景或服饰进行搭配，会使人物和背景的相容性更好，视觉感受更加浓烈。

另外，为肤色偏黑的模特选择暗色调的服饰或背景，可以使肤色看起来更白皙。同理，为肤色过于白皙的模特选择亮背景或服饰，可使模特的肤色显得更健康自然。

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用


人像写真摄影圣经
05+
人像写真摄影构图：构图控制与拍摄角度

构图原则：简化，再简化

摄影是减法艺术。在人像写真摄影中，人物总是无一例外地被摄影师当作表现的主体。由于人像摄影创作的手法日趋多样化，越来越多的时尚摄影师已经不再拘泥于使用简洁的构图来凸显人物在画面中的主体地位。即便如此，在很多细分的人像写真拍摄类别，如特写、妆面拍摄中，简洁的构图仍然是成功的关键。

简洁的构图会使照片的主题和主体人物更加突出，给人和谐而轻松的视觉感受。在纷繁复杂的人像写真摄影构图技法中，去繁求简的原则虽然看似简单，但想要达到完美的效果却并不容易。

无论是通过景深控制来营造纯净的背景还是使用影棚内的背景布，人物的背景色调一定要和人物达成某种默契，并服务于拍摄主体。此时，人物的神态、妆面、用光必须格外讲究，因为这类照片的“聚焦”效果过于明显。如果稍有不慎留下瑕疵，就会被读者轻易发现并无限放大。

在人像写真摄影中，简化画面元素、突出主体人物的构图方法是一切的基础且使用频率较高，合格的人像摄影师必须掌握。

◀ 将人物放在画面中心的位置，通过虚化背景突出人物，整体效果简洁明快

光圈：F4.5　曝光时间：1/180s
ISO：100　焦距：55mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

WWW.075583.CN

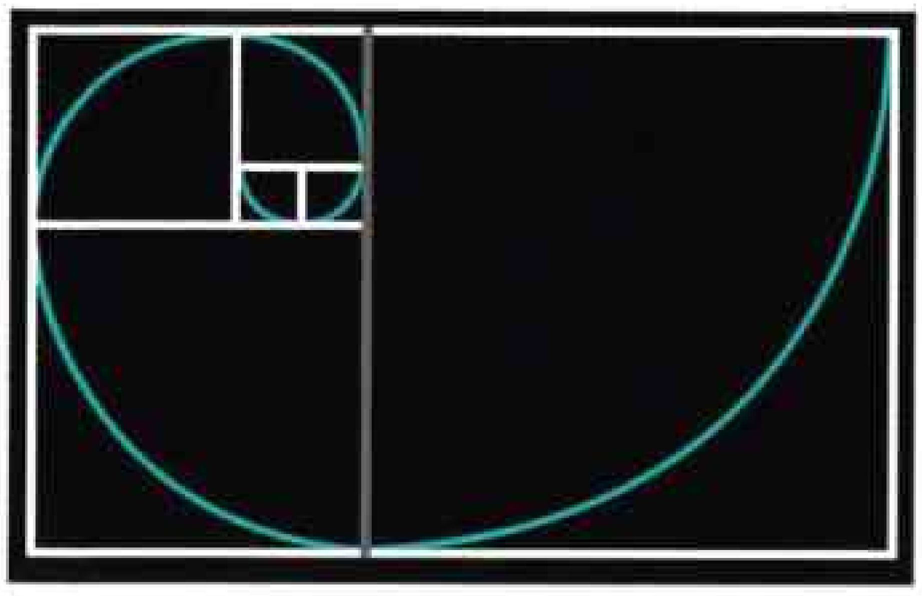
▲ 将人物面部置于画面中的黄金分割位置，和谐大方

光圈：F2 曝光时间：1/800s
ISO：100 焦距：135mm

黄金分割与三分法

黄金分割

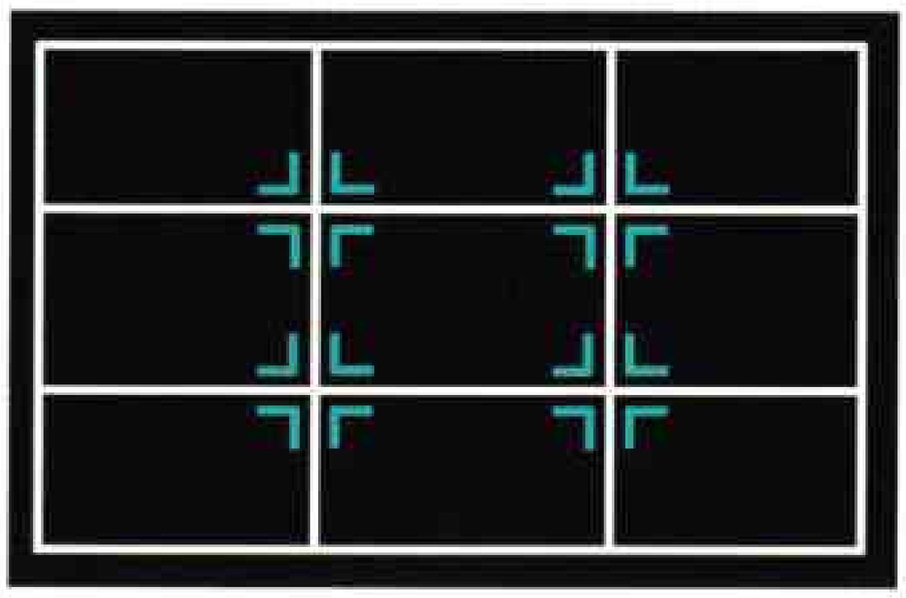
黄金分割的构图原理在摄影中被广泛应用，并且在人像摄影中应用更加频繁。12~13 世纪的意大利数学家斐波那契发现了一组特殊的数列。这组数列开始于 0 和 1，数列中 0 和 1 后的每个数字都可以由前两个数字相加而得，且数列中连续两个数字（除 0 和 1）的比值大约为 1.618034。实践证明，无论是在绘画、摄影还是其他艺术形式中，黄金分割的画面排布（1：1.618034）方法都可以带来愉悦的视觉感，具有严格的比例性和艺术性。



◀ 灰线的位置由黄金分割的数字比例构成，白线代表一个由斐波那契数列建立的正方形构成的矩形，蓝色螺旋线贯穿其中，完美和谐

三分法

三分法是黄金分割的简化。在人像摄影构图实践中，往往将人物或人物的头部置于三分法画面中的四个交叉点之一。三等分法有多种衍生形式，其中，分割画面以确定主体点的方法也不尽相同，影友们不可生拉硬套，还需灵活把握。



◀ 根据三分法建立的示意图，其中蓝色线段代表的交叉点是传统三分构图法的主体位置所在点

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

竖幅构图与横幅构图

▲ 竖幅构图可以更好地表现人像的身体延展，适用于大多数情况

光圈：F2.2 曝光时间：1/80s
ISO：100 焦距：50mm

摄影师在使用竖幅构图拍摄时，要注意背景的选取以及人物的裁切。在最常见的半身人像拍摄中，模特的上半身会置于画面中。这时，模特的姿态以及动作都是需要精确把握的技术要点。有关这方面的知识，我们会在本书后面的章节中为影友讲述。采用竖幅构图方式时，为了拍摄更加顺手，影友们可以给单反相机配备一个竖拍手柄，以保证长时间工作时的良好握持感。

横幅构图

横幅构图在人像摄影中的应用频率虽然明显低于竖幅构图，但它却拥有无可替代的表现效果。

横幅构图可以用更宽广的视角来表现画面中除人物以外的其他自然元素。利用这些画面元素，可以营造出某种特定的气氛或场景以增加画面情趣。因此，横幅构图常被摄影师应用在环境人像题材中。另外，横幅构图的宽阔视角往往会令画面更加大气充实，更富有诗意。在横幅构图中，需特别注意选取模特的位置。虽然大可不必完全遵循黄金分割的构图原理，但也一定要有的放矢、精确控制，并将画面中的各种元素统一排布，使它们各得其所。

竖幅构图

由于人物是立体的，且人体的纵向高度要远远超过横向宽度，因此在人像摄影中多采用竖幅构图的方式来表现模特的形体美及形体语言。

竖幅构图的优点在于可以拉伸模特的身材，使模特显得更加修长。在大多数情况下，竖幅构图可以更充分地利用画面来表现人物的姿态和细节。

根据作者的经验，在模糊拍摄题材的情况下，人像摄影中竖幅构图的拍摄几率与横幅构图拍摄几率的比值大概为4：1 。因此，合理地应用好竖幅构图至关重要。

▲ 横幅构图多用于环境人像的拍摄中，可以更好地表现场景的气氛，体现画面的张力

光圈：F2.8 曝光时间：1/1600s
ISO：100 焦距：200mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

景深的意义：改变主体与背景的关系

◀ EF 85mm F1.2L USM 可以拍出浅景深的唯美画面

光圈：F1.8　曝光时间：1/100s
ISO：100　焦距：135mm

▼ 景深过浅导致画面中模特的双眼一虚一实

光圈：F2　曝光时间：1/1600s
ISO：100　焦距：135mm

虚实变化控制视点

户外人像摄影经常要面对复杂的拍摄环境，此时摄影师最常采用的技法就是通过浅景深来突出人物主体。当镜头聚焦于模特的眼睛时，摄影师通常会调大光圈以达到缩小景深、虚化背景的目的，从而通过虚实对比的手法来刻画人物。

景深的查看

由于景深由许多要素共同作用，因此即使经验丰富的摄影师，在完成各种拍摄准备后往往还需通过相机上的景深预览功能来验证一下自己的参数设置是否恰当。当拍摄时的光圈设定不是镜头的最大光圈时，单反相机的景深预览功能就显得十分重要了。

营造浅景深的注意事项

许多经验不足的摄影师往往一味追求浅景深。当拍摄特写照片时，过浅的景深容易导致模特双眼一虚一实的情况发生。另外，过浅的景深也会把原本绚丽的焦外成像变得一片虚无。因此，浅景深不可乱用，而且景深也不是越浅越好。在不同的拍摄环境下，选择适当的景深才是成功的关键。

控制景深的方法

前面的章节我们已经讲述了影响景深的三个决定因素，它们分别是：光圈、焦距和拍摄距离。

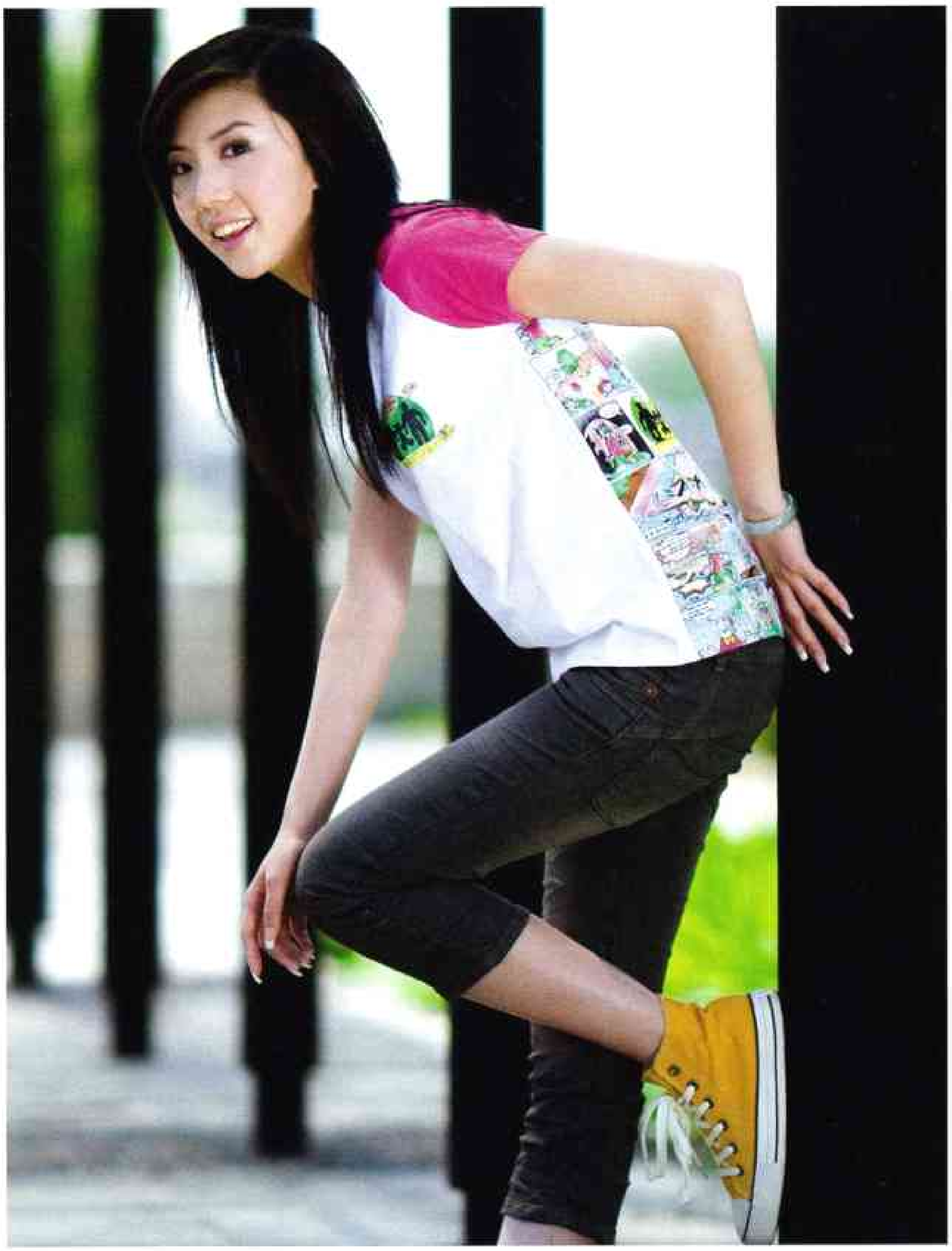
这里我们得到的启示是，除了光圈的设定以外，我们还可以通过改变镜头的焦距和拍摄距离来控制景深。

另外，在有限的条件下改变模特与背景的距离，也是获得更完美的背景虚化效果的方法之一。拍摄时让模特选择一个距离背景更远的位置，可以获得完美的焦外虚化效果。

镜头的焦距	焦距越长，景深越浅
拍摄距离	与模特距离越近，景深越浅
光圈的大小	光圈越大，景深越浅

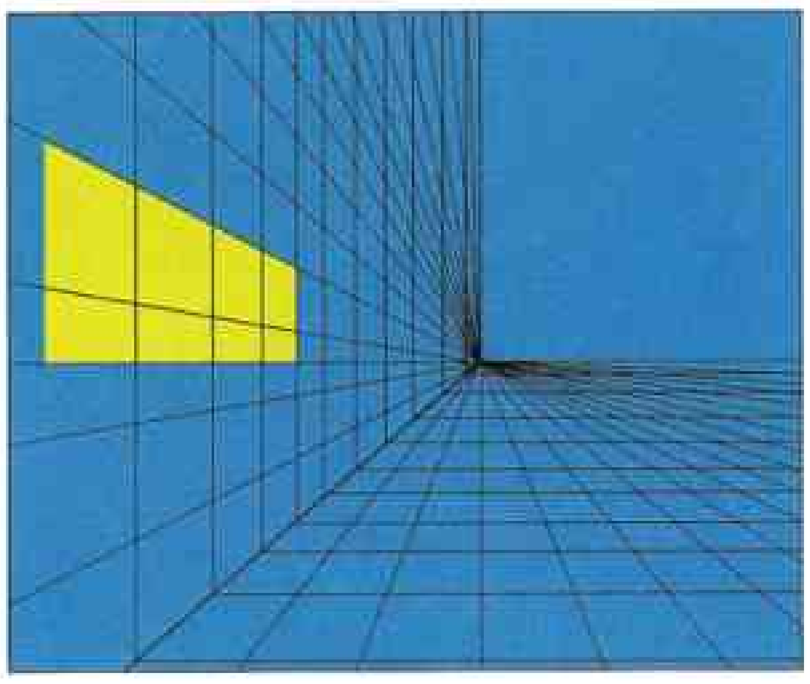
图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

透视的意义：控制画面纵深与元素比例



▲ 拍摄建筑物立面或远处的立柱，可以营造画面纵深感

光圈：F2　曝光时间：1/2000s
ISO：100　焦距：135mm



▲ 透视原理示意图

透视的概念

透视一词来源于绘画，最初研究透视是采取通过一块透明的平面去看景物的方法。将所见景物准确描画在这块平面上，即成该景物的透视图。这时我们会发现，道路两侧平行的围栏在远处汇聚到一点，而现实中它们是平行且无法相汇的。这种视觉中的“近大远小”，即称为透视。

焦距对透视关系的影响

在摄影中，我们一样遵循并利用透视原理。我们发现，通过改变镜头的焦距可以控制画面的透视效果。镜头的焦距越短，“近大远小”的透视效果越强；镜头的焦距越长，“近大远小”的透视效果就越弱。我们可以利用这种特性，来控制人像摄影中的画面背景和人物的远近关系。

营造纵深感的常见拍法

实拍中，我们可以利用透视来营造画面的纵深感，最常见的是靠背侧身人像法。拍摄时让模特背靠纵向延伸的柱子或者墙壁，并通过中焦或广角镜头有效地营造近大远小效果，从而带来画面的纵深感。

除了背靠式的常见拍法以外，在构图时还可以为模特选取一个延伸性极强的背景，如通道、街区。同时，利用中短焦距将背景的纵深感表现出来。这也是人像摄影构图中利用透视原理营造立体画面的常用手法之一。

▼ 选择具有延伸性的背景，利用广角镜头营造画面的纵深感

光圈：F2.8　曝光时间：1/160s
ISO：100　焦距：102mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

▲ 长焦镜头可以弱化近大远小的透视效果，与广角镜头形成鲜明对比

光圈：F2.8　曝光时间：1/200s
ISO：100　焦距：300mm

长焦镜头的透视畸变

与广角镜头相反，长焦镜头可以为画面带来强烈的压缩感。长焦镜头可以拉近远距离的景物，缩短画面中景物之间的距离。在人像写真摄影中，长焦镜头的作用是将人物主体身后的景物拉近，从而弱化“近大远小”的透视效果。长焦镜头可以使近处的景物不大，远处的景物不小。上面的照片就是使用300mm长焦镜头拍摄的。从照片中可以看到，人物身后的道路并没有明显的变窄汇聚，而是保持了不错的宽窄一致性，从而营造了理想的画面背景。

长焦镜头在人像摄影中更多地是被用来创建浅景深的效果以虚化背景、突出人物。但在适当的时候利用其压缩透视的特性，也可以达到另外一种与众不同的画面透视感。

透视在面部特写中的运用

使用中短焦镜头拍摄人物特写时，摄影师往往可以利用镜头的透视特性，在画面中突出表现模特的面部。

准确地选择视点和镜头的焦距，是人像摄影中控制画面透视效果的主要方法。对于特写照片而言，视点也就是模特的脸部。脸部距离摄影师越近，在实际的照片中就会显得越大。应用这种方法，可以有效地突出模特的五官。

虽然这种方法会使模特显得头重脚轻，但是如果掌握得当，便可以带来俏皮、可爱的画面效果。在实际应用中，最重要的技术点就是要控制模特的头部和身体距离镜头的距离。

这种半特写的构图法还需特别注意控制模特的脸型表现，模特的额头一定要比下巴距离镜头更近，这样才能拍出完美的“瓜子脸”。

▲ 透视效果强烈的特写照片

光圈：F2.8　曝光时间：1/60s
ISO：100　焦距：18mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

WWW.075563.CN

人像写真的常见构图

点构图

人像摄影中的点构图就是将人物缩小为画面中的一个点。简单的一个点会在简约而纯净的画面中成为一个惟一的细节中心，从而有效地将读者的视线集中到人物本身。

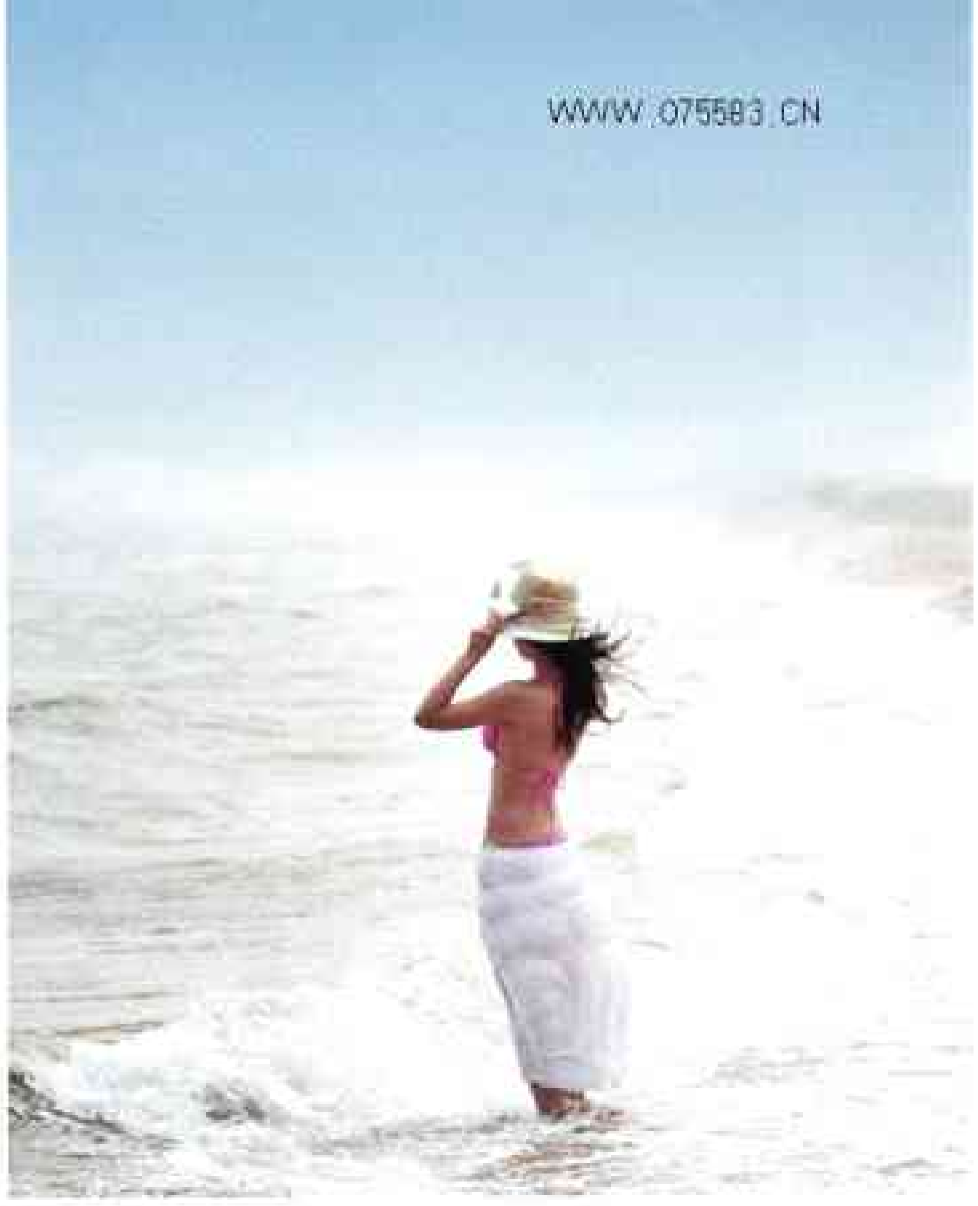
简约的点构图所表达的信息是丰富的，它需要画面背景的衬托。这种环境人像的构图方式，其画面意味往往决定于画面中人物的肢体语言，可以表现孤独、宁静以及与大自然的融合和沟通。

在简约的点构图方法中，人物这个点在画面中的位置非常重要，其传递的信息也是非常丰富的。如右图所示，人物点位于画面下方，这种构图方式会使画面更加稳定，更加静谧。

对角线构图

人像写真摄影中的对角线构图，往往是通过模特的肢体来完成。和其他摄影题材一样，对角线构图具有稳定画面的作用。这种构图方式的实现有两种手法，一是通过摄影师的引导，使模特在画面中做出某种特定姿态；二是完全依靠摄影师变换拍摄角度来寻找对角线的存在。无论哪种方式，它们的效果都是类似的。

使用对角线构图拍摄静止的人物可以使画面更加饱满，提高画面的利用率。而拍摄动态的人物时，则可以营造动感、活泼和充满活力的视觉效果。事实上，画面中成角度的线都在暗示着一定程度的运动和节奏。



▲ 海边拍摄的人像，画面简约，突出人物的点构图效果

光圈：F2.8　曝光时间：1/4000s
ISO：100　焦距：80mm

▼ 海边的侧卧人像

光圈：F3.8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：29mm

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

面元素常常不是平均分割，因此在构图时要避免画面平衡感的破坏。L 型折线转折点的细节也要精确控制，因为它是画面中除模特面部外的另一个视觉重心。

井字构图

人像摄影中的井字构图其实就是画面分割中的三分法构图，也称九宫格构图。所不同的是，井字构图在人像摄影中的应用不仅仅是将人物的面部置于四个辅助线的交汇点处。在这里，我们要利用井字构图来安排画面中杂乱的背景物，明确各个元素的归属位置。

摄影师在拍摄人像写真时，如果画面中存在纵横交错的背景物体，我们可以利用它们的线状特征将它们排布成井字样式以增加画面的秩序感，从而使杂乱的背景和人物更加和谐，也更加自然。

◀ 画面中建筑物和背景栏杆的搭配，符合井字构图的规律

光圈：F4　曝光时间：1/320s
ISO：100　焦距：140mm

▼ 在摄影师的引导下，模特摆出 L 造型

光圈：F4.8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：35mm

L型构图

L 型构图是指在构图时选取折线形状的拍摄对象。在人像写真摄影中，这种构图方式大多都是通过引导模特的坐姿，并从特定的角度拍摄模特来实现。

关于模特的姿态控制，我们会在后面的章节中讲述。这里需要指出的是，L 型构图往往应用于画面背景简洁的照片中。字母“L”的形状可以增加照片构图的张力，有效地突出人物的形体，给照片带来视觉延伸感。需要特别注意的是，由于 L 型构图中画

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

▲ 人物的造型构成三角形构图效果

光圈：F2.2　曝光时间：1/80s
ISO：100　焦距：35mm

▲ 利用曲线道路背景，增加画面的趣味性

光圈：F2.8　曝光时间：1/320s
ISO：100　焦距：85mm

三角形构图

在新石器时代的岩画中，就已经出现了三角形的雏形。三角形是一种均衡、稳定的形状，但人像写真中的三角形构图则可以给画面带来更多的变化和创新。这是因为人像照片中的三角形多是通过模特的姿态来创造的。即便如此，三角形构图仍然可以给画面带来视觉上的平衡感。模特的“三角形 POSE”有很多变化，它们所传递的视觉意味大不相同。摄影师在引导模特时，要注意身体语言与整个体态造型的关系，找到最佳的平衡点。

消失点构图

消失点构图往往是借助镜头的透视特性来实现。画面中的消失点与人物往往并不重叠，摄影师可以通过景深控制来强化或弱化消失点的存在。另外，消失点的视觉引力很大，控制好人物与消失点两个同时存在的视觉中心，是技术上的难点。摄影师既可以将两点重叠，也可以利用消失点来营造画面的纵深感。而在本例中，模特的动态造型好似要逃离消失点的引力，极具创新意味。

S曲线构图

S 曲线构图是指画面中的元素，无论是背景还是人物，呈现弯曲的形态。这种构图方式可以突破画面的生硬感，呈现柔美的亲和力。在人像写真摄影中，这种构图方式分为背景的 S 曲线构图和人物姿态的 S 曲线构图两种，它们的效果有所区别。背景曲线构图可以突出画面的流动性，增加画面的美感；而人物体态的 S 曲线构图，则主要突出女性完美的身体曲线，令画面更加生动而直白。

◀ 在纵深感较强的背景下，使用广角镜头可以构成消失点构图

光圈：F8　曝光时间：1/200s
ISO：100　焦距：14mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

▲ 风格清新的泳装女孩

光圈：F4.8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：28mm

点线面的结合

点、线、面是摄影构图中的基本元素，将它们完美地结合是人像写真摄影构图中较难的课题之一。

在一张照片中同时存在点、线、面，如果控制不好，必然使画面杂乱无章。这时必须找到它们之间的内在关系，并且通过某种秩序将它们有效地组织起来，从而使画面乱中有序、布局合理。

拍摄人像写真时，点通常指模特的面部；线条可以是模特的躯体，也可以是其他广泛存在于画面中的各种线状元素；而面则指代能够作为前景或背景的具有一致性的物体。如右图所示，摄影师将“面”元素既做前景也做背景，人物被安置在画面中心，同时也位于“面”的夹层中。人物的躯体与画面中的其他线状元素相结合，不但给人物赋予了独特的心理状态，而且使整个画面乱中有序。人物的主体地位不但没有被弱化，反而更加突出了。

▲ 建筑毛坯房中拍摄的特异风格人像，人物的眼神、建筑线条及水泥板组成了点、线、面的多元素组合

光圈：F1.8　曝光时间：1/320s
ISO：100　焦距：50mm

▼ 冬季冰面拍摄的特异风格人像，人物、地平线以及冰面、天空，组成了点、线、面的多元素组合

光圈：F4.5　曝光时间：1/500s
ISO：100　焦距：18mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

WWW.075583.CN

▲ 利用钢铁架构形成框井构图

光圈：F7.1　曝光时间：1/30s
ISO：100　焦距：18mm

镜像构图

镜像构图是人像摄影中特有的一种构图方式，运用这种构图的前提，是在拍摄场景中必须存在一面可以被利用的镜子。很多时候，镜子都是在拍摄前期的准备中特意添置的。

镜像构图可以在画面中复制一个与拍摄主体完全相同的拍摄元素，它可以被用来表达忧郁、孤独、落寞等情绪。摄影师在拍摄时，除了要使模特贴近镜面以外，还要不断地调整模特的姿态。因为模特此时无法看到取景器中的画面，拍摄效果全靠摄影师的引导。

除了对称分割的镜像构图外，摄影师还可以尝试单独拍摄镜中的模特，或将镜中模特和真实模特通过肢体动作相联系，以表现另一种画面意味。

人像写真的创意构图

框井构图

框井构图是指利用适当的前景来框取画面中的主体人物的方法。这种构图可以压迫和引导读者的视线，使模特在画面中的主体地位更加突出。

框井构图非常考验摄影师的观察力，除了准备形态具有框井特性的拍摄道具以外，摄影师还要留心在拍摄环境中寻找可利用的元素。自然界中纷繁的枝叶和花朵，都可以在适当的修剪和选取后成为框井构图的工具。甚至不同物体的焦外成像元素，也可以被当作框井加以利用。

利用框井构图拍摄时要特别注意曝光的技巧，因为框井内外拍摄对象的色彩和光照条件有可能完全不同。此时，需以人物作为测光依据。

▲ 模特依靠镜面营造出两个主角

光圈：F1.4　曝光时间：1/80s
ISO：100　焦距：35mm

游牧部落有你更精彩！

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

前景VS背景：营造空间立体感

前景

人像摄影中的前景和风光摄影中的前景有所不同。在风光摄影中，前景的作用更多地在于给画面带来平衡感和稳定感。而人像摄影中的前景，其作用更多地是与拍摄主体产生互动。

在画面中，位于模特之前的景物称为前景。前景的出现并不是固定和必须的。如果前景的出现影响或破坏了模特的表现，就必须去除或避开。前景在照片中可以传递很多信息，当前景与拍摄主体发生某种关联时，前景便起到烘托和渲染拍摄主体的作用。如上图所示，前景的钢铁框架组成了一个三角形，有效地将读者的视线引向框内的人物。当然，人像写真中的前景还有更多的运用方式，如遮挡或虚化前景等等。前景的运用在很多时候会使照片富有层次和立体感，因此前景的运用是人像摄影构图的重要砝码。

▲ 利用特殊角度，选择钢架作为前景拍摄人像写真

光圈：F4　曝光时间：1/180s
ISO：100　焦距：70mm

◀ 虚化的背景光斑给画面带来美感

光圈：F4.5　曝光时间：1/3000s
ISO：100　焦距：155mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

WWW.075583.CN

背景

背景是指画面中主体后方的景物。在人像写真摄影中，由于摄影师经常采用浅景深的表现手法来虚化背景，因此背景的质感和选取常常被影友们忽视。

其实，高水平的人像摄影师十分重视背景的作用。虽然浅景深的表现手法被广泛应用，但无论光圈多大，不同背景元素的虚化效果还是大不相同。

如何有效地组织和选取背景，不仅仅是调整拍摄角度那么简单。在不同光圈值下，背景的虚实效果以及给画面所带来的不同质感表现，在某些时候可以决定一张人像写真的成败。圆润的光斑背景是人像写真特有的印记。完美的背景效果除了需要依靠高品质的镜头外，还要多尝试不同的曝光组合以及不同的拍摄角度，这才是成功的关键。

前景与背景的统一

前景和背景在画面中的统一，需要拍摄环境中拥有相同的元素。这些元素必须能够和谐分布在主体周围，这种情况可遇而不可求。而即便条件符合，拍摄难度依然不小。摄影师在构图时需要把握前景和背景的关系：前景要少而精，背景要和谐自然。另外，在元素的搭配上不能有太大的起伏和特殊的摆布。前景可以被虚化掉，它的作用仅仅是呼应和衬托。这时，将画面主体作为点，前景和背景作为面，点、面的结合可以让画面更加完美。

▶ 这张照片拍摄于秋日的树林里。作者将模特置身于枝叶的环抱中，通过对前景和背景的虚化以及两者的和谐过渡，使模特彻底融入自然

光圈：F2.8　曝光时间：1/80s
ISO：100　焦距：200mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

人像写真的对比元素

刚柔对比

人像写真摄影中的刚柔对比是时尚摄影师最常采用的对比方式之一。在拍摄时通过对拍摄对象（包括模特和背景）本身特质的挖掘和强化，突出拍摄对象“刚”的一面或“柔”的一面以达到强化其自身特点的目的。摄影师运用这种对比效果可以使画面主体的内在矛盾得到凸显，以达到吸引眼球、深入表现人物特点的作用。这种拍摄手法强调对被摄物体内在属性的挖掘。在人像写真摄影中，通常选择表现时尚的装点和破旧环境的对比、美女与野兽（汽车）的对比、古老遗迹与现代时尚的对比、女性的柔美与冰冷环境的对比等等，这些都是常见的刚柔对比实例。

▲ 利用建筑物与人物的刚柔对比拍摄的人像照片

光圈：F1.8　曝光时间：1/50s
ISO：100　焦距：50mm

明暗对比

明暗对比的运用在人像摄影中很常见，深重的颜色和画面中的明亮部分在视觉上的冲突可以带来强烈的对比。摄影师在景物亮度差异很大的时候，可以着重刻画亮部的拍摄主体，并通过暗部的点缀来平衡画面。与此同时，还要注意测光的控制。应通过点测光的方式，完成对人物主体的正确曝光。

明暗对比的拍摄手法需要摄影师在构图时对光线有很强的敏锐性，同时在曝光控制方面也要有丰富的经验。当拍摄对象的明暗分布在同一平面内形成区域变化分布时，摄影师还要把握亮部区域与暗部区域在画面中所占的比例和相互关系，并借助强烈的明暗对比为画面营造耐人寻味的形式美感。

◀ 利用逆光条件拍摄的人像照片

光圈：F1.8　曝光时间：1/50s
ISO：100　焦距：50mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

游牧部落户外运动俱乐部

WWW.075583.CN

色彩对比

在人像写真构图时，可以利用模特的服饰、背景等元素进行色彩的对比和搭配。这种构图方法能产生丰富多样的色彩对比效果。常用的配色方法如互补色的搭配（色彩对比强烈）、冷暖色的搭配（画面空间感及通透感强），相邻色的搭配（画面元素和谐、过渡自然）等等，这些内容在前面的章节中有详细的介绍。实际创作中，颜色的分布和变化以及它们的矛盾冲突不一定和摄影理论中的色系完全吻合，影友们要根据实际情况作出判断和取舍。

◀ 将人物置于色彩对比强烈的背景中

光圈：F3.5　曝光时间：1/800s
ISO：100　焦距：155mm

▼ 夜幕下车流和静止的模特形成鲜明对比

光圈：F3.8　曝光时间：1/10s
ISO：800　焦距：24mm

动静对比

在人像写真摄影中，利用动静对比效果进行构图的情况并不多见，但这种照片几乎张张精彩。运动的元素一般存在于背景中，与静止的人物产生对比，可以巧妙地凸显人物的主体地位。动静对比的拍摄成功，需要影友们在生活和创作中注意留心身边运动的元素，想办法把它们和人物相结合。在曝光控制时也要格外讲究，利用快门速度来控制动与静的节奏和关系，必要时可以利用闪光灯，避免画面模糊。

游牧部落有你更精彩！

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

视向空间表达

▲ 不为模特的视线预留空间的压迫式构图

光圈：F2.8　曝光时间：1/40s
ISO：100　焦距：32mm

▼ 为模特的视线预留空间的传统构图

光圈：F2.8　曝光时间：1/50s
ISO：100　焦距：55mm

视向空间的构图方法是指模特的视线不对着镜头，而是转向另一方向。在拍摄对象的视线方向时预留一部分画面空间，让模特在画面中的位置偏向视向方向的另一侧。此时画面可以被赋予良好的延伸感和平衡感。

视向空间的构图法是传统且行之有效的经典法则，按此法则进行构图可以在很大程度上保证拍摄的成功率。但由于此法则过于刻板，因此也难以带给读者新鲜感和强烈的视觉张力。

近年来，人像摄影的技法和审美标准不断变化，时尚摄影师在实践过程中不应被理论束缚。能否勇于创新、打破传统是摄影师能否提升自己、技术精进，乃至形成摄影风格的关键所在。

视向空间构图法的非常规构图形式就是很好的实例。构图是为照片的拍摄主题服务的，当摄影师和模特要表达一种特殊的情绪，如表达失落、沮丧、低沉的画面情绪时，完全可以采用与传统理论相悖的构图方式。在视线方向不预留任何多余的空间，通过视觉压迫感更好地表达照片所要传递的特殊情感。

现在，这种与视向空间规则反其道而行之的拍摄手法越来越多地被新锐摄影师所采用。事实上，在人物视线方向无论预留的画面空间有多少，只要与画面的主体和视觉意味相匹配，都可以被采用。视向空间构图法作为调节画面情绪的一种手段，在人像摄影中可以被赋予更多的新意。

游牧部落有你更精彩
限于品评学习之用，严禁商业使用

运动空间规则

◀ 不为模特运动方向预留空间的压迫式构图

光圈：F2.8　曝光时间：1/1000s
ISO：100　焦距：18mm

▼ 为模特的运动方向预留空间的传统构图

光圈：F11　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：18mm

运动空间的构图方法在原理上与视向空间的规则类似。当人像写真摄影中的拍摄对象处于运动状态时，在拍摄对象的运动方向预留一部分画面空间，并使人物在画面中的位置偏向运动方向的另一侧。此时，一方面可以使画面被赋予良好的延伸感和平衡感，另一方面则可以为抓拍运动的人物预留更多的空间，以提高拍摄的成功率。

当摄影师拍摄运动题材的人像写真照片时，在运动方向预留的画面大小要根据人物运动的方向和速度而定。速度越快，预留的空间越大。此时为了保证拍摄的成功率，还需将相机的驱动模式设置为连拍模式，同时将对焦模式设置为跟踪对焦。

与视向空间的规则相对应，运动空间规则是经典而传统的构图方法，而我们一样可以对这种手法进行突破和创新。

在拍摄运动题材的人像写真时，由于模特的动作处于不断变化中，此时如果我们在其运动方向不预留空间且采用较短的焦距进行拍摄，往往可以抓拍到更加激烈、刺激的运动场面。同时，通过镜头的透视特性，把这种场面放大、突出，往往可以使画面更富于视觉冲击力和现场感。

总而言之，无论是视向空间规则还是运动空间规则，都服务于摄影主题，也都是可以被打破的。掌握它们的基本原理，预先设计、判断拍摄效果，才能做到有的放矢。

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

封闭式构图VS开放式构图

◀ 选取模特身体局部拍摄的照片，可以引起读者的好奇

光圈：F10　曝光时间：1/500s
ISO：100　焦距：50mm

▼ 完整拍摄模特的传统构图方式

光圈：F10　曝光时间：1/500s
ISO：100　焦距：18mm

和其他拍摄题材一样，在人像写真摄影中，封闭式构图与开放式构图同样可以在合理的运用中达到各自不同的画面效果。

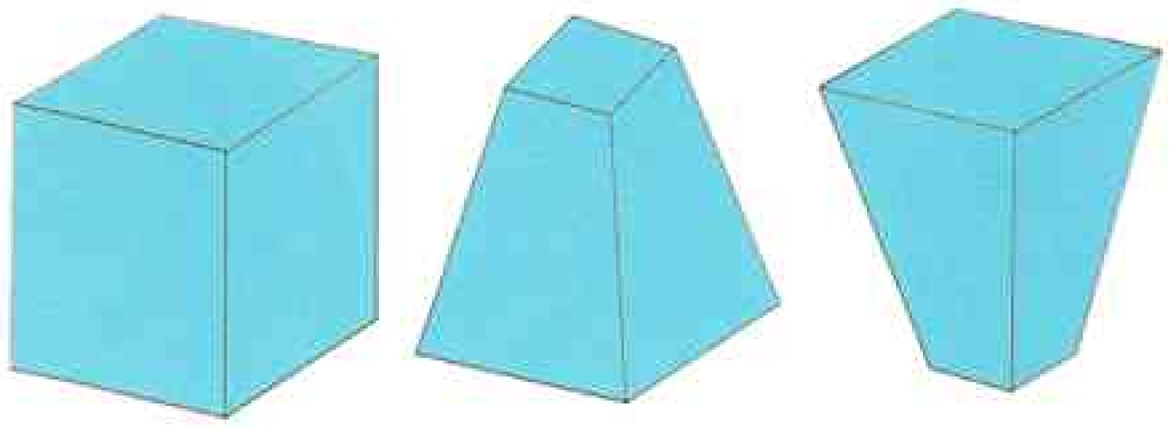
封闭式构图和开放式构图的的表现手法迥然不同。封闭式构图是摄影、美术等艺术门类的传统表现手法，提倡照片本身的功能性和完整性。封闭，就是用构图的方式把模特限定在取景框中。封闭式构图适用于要求完美、严谨、均衡的人像摄影题材中。

和封闭式构图相比，开放式构图是更加灵活且不要求画面元素完整性的构图方式。这种构图方式在操作中往往并不刻意把拍摄主体或其陪衬体取全，而是留下被切割的不完整印象。这种构图方式最常应用于拍摄近景、特写等情况。开放式构图不讲究画面的严谨，而是强调以富有冲击力的画面带给读者更大的想象空间。在人像摄影中，开放式构图的应用往往是为了突出模特的身体姿态和心理状态。同时，开放式构图还可以带给读者不刻意堆砌的印象，从而增加照片的真实感。

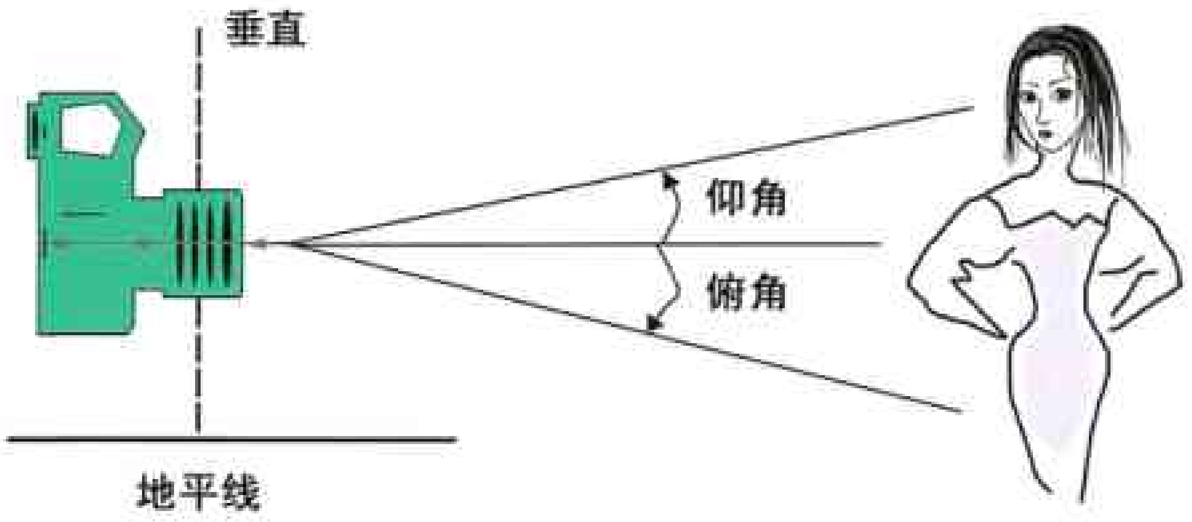
事实上，除了全身人像以外，摄影师在拍摄时只要对模特的身体有哪怕一点点的裁剪，都可以归类为开放式构图。但如果想获得更有冲击力的画面效果，在人像摄影中往往要更大胆一点。

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

人像写真拍摄视角的变化



▲ 水平位置以及高、低角度的透视关系示意图



▲ 摄影师与模特在拍摄时的视角关系示意图

高角度俯拍

在人像写真摄影中，由于模特和摄影师的距离很近，因此拍摄角度相比于其他摄影题材而言更加讲究。大多数摄影师都是男性，他们的身高较模特更高，在多数情况下会不自觉的以高角度进行拍摄。由于“近大远小”的透视变形，此时模特会显得头重脚轻，尤其是腿部，较上身更短、更窄，不利于表现模特的形体美。

当然，这种拍摄角度也不是一无是处，它可以在某些情况下用于表现模特的弱小以及脆弱的内心状态。另外，摄影师以高姿态拍摄坐姿或蹲姿的模特，可以更好地表现模特的面部，使模特的脸型更加完美。

低角度仰拍

低角度拍摄人像写真是摄影师常用的拍摄手法之一，这种角度可以拍出与高角度相反的视觉效果。首先，由于透视变形，模特的腿部会被拉长，同时模特在画面中的姿态也会更加自信。此时，摄影师要根据拍摄意图调整模特的面部角度和形体动作，以求达到更加完美的效果。

▶ 高角度俯拍模特

光圈：F2.8　曝光时间：1/90s
ISO：100　焦距：27mm

▼ 低角度仰拍模特

光圈：F3.5　曝光时间：1/2000s
ISO：100　焦距：18mm

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅用于自学学习之用 严禁挪作他用

人像写真摄影圣经

06+

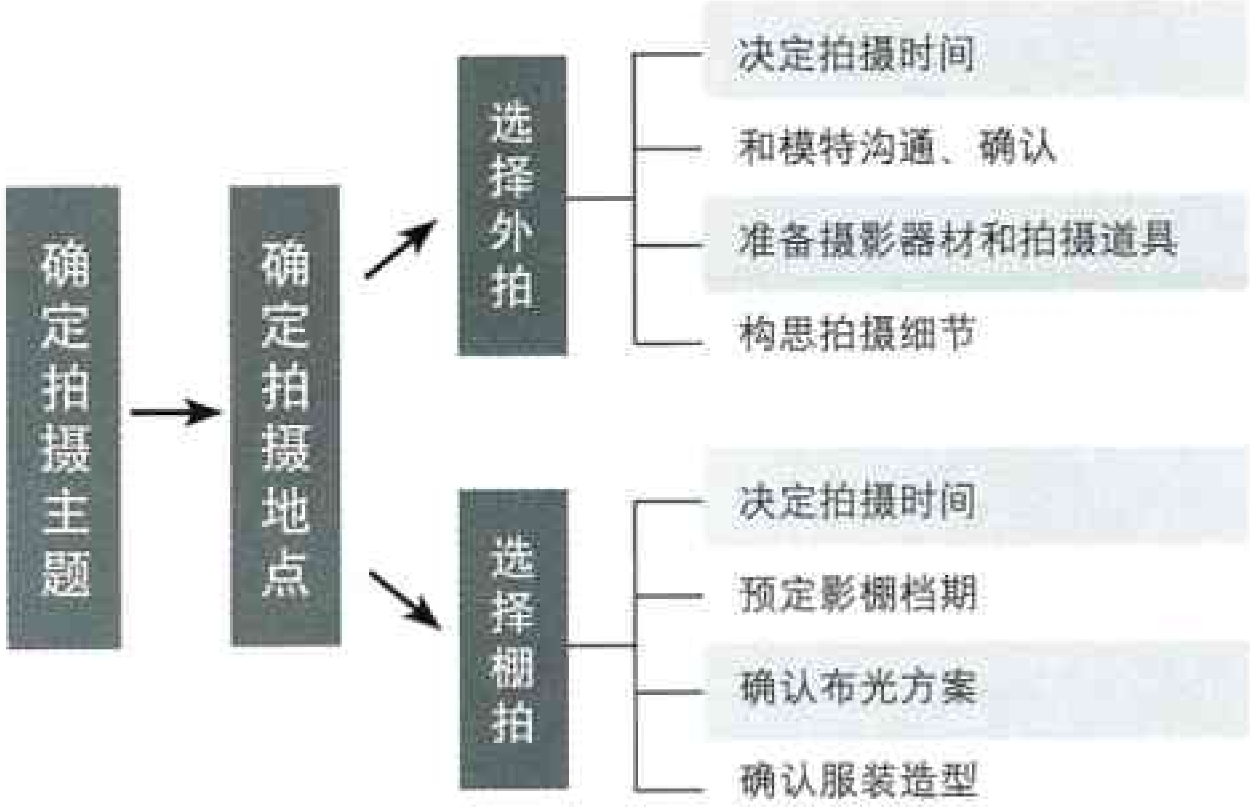
人像写真摄影的拍摄场景与拍摄风格

游牧部落有你更精彩!
图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁用作他用

拍摄地点的选择和前期准备

拍摄计划的制定

对于人像摄影初学者而言，经常是先确定拍摄地点，然后再确定拍摄方式。等拍完才发现，照片根本没有主题。这种拍摄从根本上就是错误和盲目的。摄影和拍电影相比，虽然工作量、拍摄难度都要低得多，但也同样需要周密的计划。摄影师要先确定拍摄主题，然后再确定拍摄方式和拍摄环境。如图所示，摄影师需要在周密计划的前提下有步骤地完成拍摄。



选择拍摄地点的注意事项

在前期策划时，拍摄地点的确认往往令人犹豫不决。现实中可选择的拍摄场景总是比想象中的要差一点，但摄影师最终必须做出理智的妥协和选择。如果对拍摄环境不够了解，摄影师有必要通过查询网络以及咨询有经验的同行来了解具体情况，尤其是了解关于摄影的具体限制和要求，以避免在拍摄当天遇到纠纷，因为在景点内违反相关规定，拍摄很可能会被阻止。

◀ 从北京植物园官方网站查询门票价格、开放时间以及关于摄影的特殊限制

拍摄环境的前期勘查

对于拍摄目的明确、对拍摄质量期望值较高的拍摄计划，如果摄影师对拍摄环境不够了解，那么有必要在拍摄前对拍摄环境进行前期勘查。因为在真正拍摄时，包括道具、模特、摄影助理以及摄影器材在内，摄影师需要操作和控制的元素很多，这时再一处处的选择具体的拍摄点很容易忙中出乱，也很难集中心志完成工作。而在前期勘查时确定大致的拍摄点并预判拍摄效果，可以为正式拍摄节省大量的时间，从而提高工作效率。

拍摄时间的确认

拍摄时间的确定需要平衡两方面的因素，一方面是协调模特以及其他工作人员的时间，另一方面则是时刻注意天气的变化。在外景拍摄中，天气条件可以左右拍摄效果。因此，摄影师应早做计划，通过网络查询拟定拍摄日期的天气，同时制定天气异常情况下的处理方案。

▲ 通过新浪等门户网站可以查询周期更长的天气预报

户外场景的调整和布置

在外景中进行拍摄工作免不了要根据拍摄目的对拍摄场景进行一定程度的修饰，这种工作包括对环境中一些物体的位置进行调整，以及加入新的拍摄道具等等。摄影师要事先计划好场景布置的效果，并且通过指导摄影助理来完成繁杂的工作。

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

WWW.075588.CN

拍摄场景的选取和构建

拍摄场景和主题相一致

在人像摄影中，拍摄环境、拍摄主题以及模特需互相关联并且发生作用。同一位模特在不同的拍摄环境下，所塑造的人物形态和所产生的画面效果可能完全不同。只有明确照片的拍摄主题，并且选择与之相对应的拍摄环境、拍摄场景，才能为好作品的诞生打好基础。而人物模特的合理安排，则是在一个合理规划的背景中画龙点睛的那一笔。

▲ 时尚社区内的欢快模特

光圈：F2.8　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：50mm

拍摄场景和人物相协调

在人像摄影中，拍摄环境和人物的关系要处理得当，相互配合、衬托。

在一般意义上的人像写真照片中，拍摄环境总是起着烘托人物、创造意境的作用，这样便能以人物为中心，突出人物的性格。人像写真中最忌讳的就是由于对画面布局以及构图把握不慎，造成画面中环境过于突出，从而使人物变成画面的点缀。总之，环境不能喧宾夺主。

▲ 时尚少女与宽敞的汽车后备箱

光圈：F1.4　曝光时间：1/4000s
ISO：100　焦距：85mm

虽然画面中人物的地位不容挑战，但也有打破常规守则的成功特例。当拍摄目的不是突出表现人物而是重点表现画面中的其他元素时，人物反而成了最好的配角，这种拍法常常被广告摄影所采用。如左图所示，画面中的主体是汽车宽敞实用的后备箱，而人物的存在仅仅是为了突出汽车生活的精致和幸福。此时人物充当配角，画面气氛同样和谐自然。

由上面的讲述我们可以看出，拍摄环境的选取和构建，在人像写真摄影中至关重要。

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

WWW.075583.CN

▲ 在咖啡厅中专注地拍摄白领的生活方式

光圈：F9	曝光时间：1/160s
ISO：100	焦距：35mm

▲ 在咖啡厅中创作，可以利用窗外的场景

光圈：F3.2	曝光时间：1/20s
ISO：250	焦距：16mm

▲ 公园人像

光圈：F2	曝光时间：1/1600s
ISO：100	焦距：50mm

▶ 公园中无处不在的绿色可以为照片添加自然的气息

光圈：F3.2	曝光时间：1/250s
ISO：100	焦距：190mm

咖啡时间

装修雅致的咖啡厅、风格多变的酒吧或是高档的西餐厅，都是人像摄影拍摄地点的好选择。在这种半室内环境中，暖暖的光线透过大玻璃窗投射进来，因此拍摄环境中往往存在美丽的光影变化。同时，舒适而充满艺术气质的环境有利于表现模特优雅、慵懒的气质以及各种复杂的心绪。必要时还可以利用外拍闪光灯，根据需要完成布光拍摄。在这种拍摄场景中完成的照片风格多变，但总体而言呈现暖调，就像咖啡一样甘纯、温馨。

幽静的公园

公园的人像写真拍摄是每个人像摄影师的必修课程。对“糖水片”爱好者而言，城市中的各个公园已经是他们人像摄影拍摄场景的全部选择。

公园中自然缺少不了大自然的绿色和鲜艳的花朵。将公园作为拍摄环境，可以表现模特甜美活泼的气质。然而，将公园作为拍摄场景也有明显的缺陷，那就是缺乏个性和特点。在这里完成的照片容易落入俗套，但无论如何，公园都是最受欢迎的人像写真拍摄场地，也是初学者入门的学习场所。

游牧部落有你更精彩！

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

居家的温馨

家不仅仅是居所，更是梦想开始的地方。家中的阳台一角、窗台、玄关、花园的小巷都可以作为拍摄场景，用以突出温馨亲切的感觉。而家中最出彩的拍摄场景当属卧室。

把家中的卧室当作拍摄场景是一件极具挑战性的工作。这需要一个前提，那就是摄影师和模特要足够亲近，并且彼此信任。

与其他室内环境不同，对模特而言，自己的卧室没有任何生疏感。在此完成的一切动作和表情都会以最自然生动的方式呈现出来，摄影师能够捕捉到最休闲、最本真的人物神态。摄影师还可以对模特加以引导，拍摄一些慵懒可爱或者是性感的人像照片。

▲ 暗夜下冷色调和幽暗的背景，可以传递摄影师和模特的特殊情绪

光圈：F4　曝光时间：1/8s
ISO：800　焦距：24mm

▲ 在家中拍摄，模特可以更加自然

光圈：F11　曝光时间：1/200s
ISO：100　焦距：34mm

暗夜的迷离

夜景人像在人像摄影中是一个特殊的拍摄门类，它的拍摄难度较大，需要配合闪光灯、三脚架等附件才能顺利完成。

无论是街区、车库或是幽静的小巷，在夜晚时都透着神秘和迷离的气氛。摄影师无论是利用闪光灯让人物从环境中凸显出来还是采用现场光拍摄，都必须克服色温的差异以及背景曝光的问题。在夜景人像中，夜色与虚化的霓虹灯可以为照片带来暧昧、颓废、迷离的感觉。

近几年，时尚摄影师们也经常利用暗夜的冷酷来表现模特和时装造型的酷感魅力。

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

WWW.075563.CN

海边的热带风情

金色的沙滩和广阔的大海是美女写真永恒不变的拍摄场景。

从美学构成角度看，海边可利用的场景元素其实少得可怜。除了一条不好处理的地平线外，剩下的就只有大海和沙滩了。虽然如此，海边的美女写真照片却总是无比精彩。这里有一个重要的原因，即模特置身阳光海滩下，往往是一身清凉靓丽的泳装。而阳光下的海水和沙滩，也可以呈现出无比迷人的色彩和情调。

在海边拍摄人像写真，对于身处内陆的摄影师而言成本不低。但根据作者的经验，只要天气尚佳，海滨摄影之旅一定能让你收获颇丰，物有所值。这里需要提示的是，虽然我国北方的海滨和南方的海滨海水质量差异很大，但反映在摄影作品中却很难区分。因此，摄影师选择较为廉价的目的地作为海景人像拍摄的解决方案非常可行。

破败的废墟

工厂、废墟是近些年人像摄影拍摄场景的热门之选。这些破败或冰冷的场景看似与甜美的模特格格不入，但实际上却可以从整体上引导画面的风格，决定一张作品的成败。

选取这类拍摄场景的好处总结起来有以下几点：

破败的背景在画面中所起的作用
以破败的环境衬托模特失落的心境，让画面更显伤感，突出悲伤的风格气氛。
用破败的环境和时尚的造型进行对比，从而更加突出时尚的特立独行，增加模特的时尚感染力。
从厂房等冷酷的环境中寻找钢铁及建筑造型的构件，利用它们完成构图，并与人物相融合，突出画面的形式感。

▲ 阳光、沙滩适合拍摄青春、靓丽的美女写真

光圈：F2.8　曝光时间：1/640s
ISO：100　焦距：92mm

◀ 在 798 工厂选择破败背景拍摄时尚人像

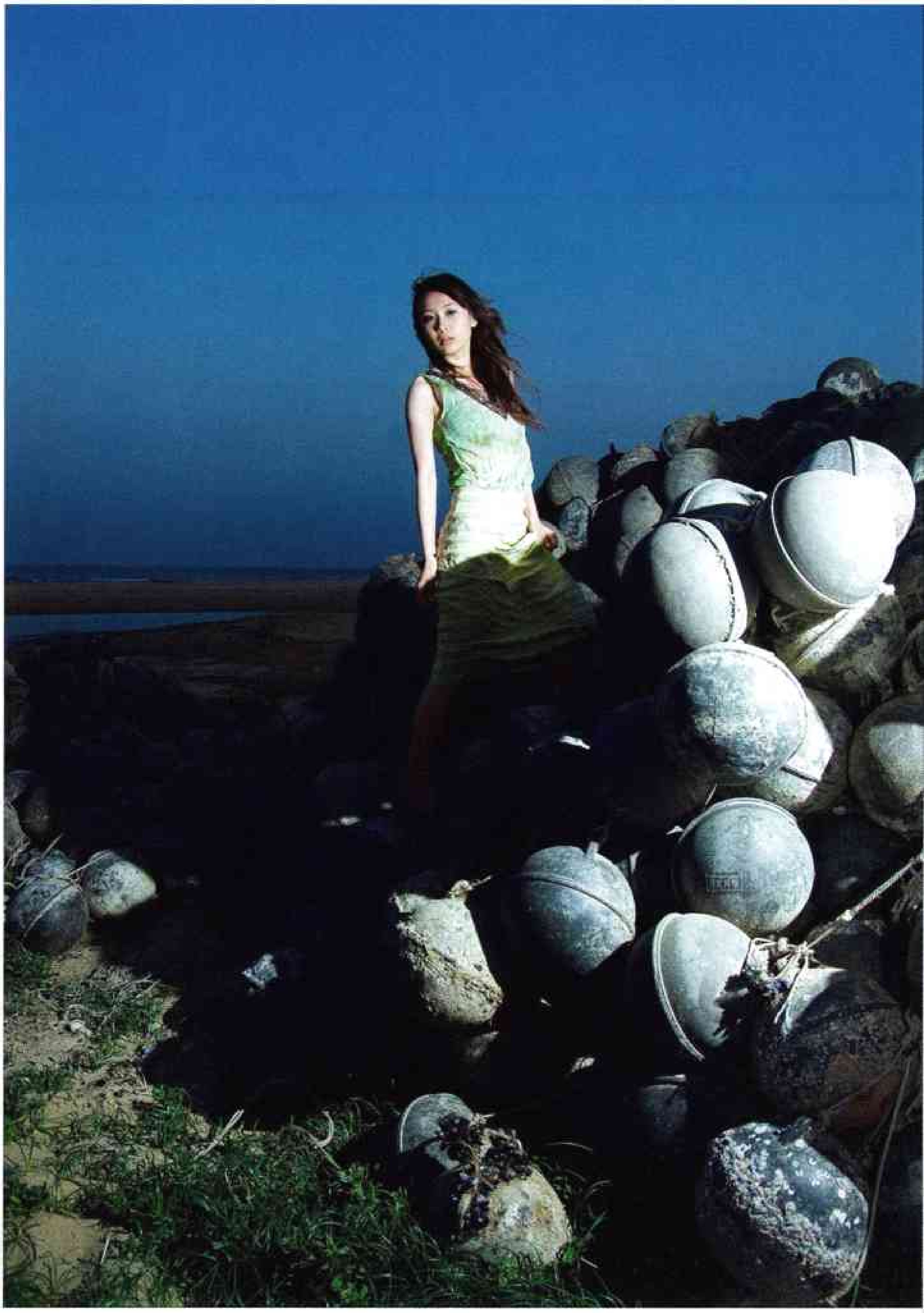
光圈：F2.8　曝光时间：1/60s
ISO：100　焦距：28mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

背景元素的控制和把握

无论是选择哪里作为摄影师的创作环境，环境中可供利用的拍摄元素并不都是固定在那里的。在助手的帮助下移动一些景物，或利用事先准备好的拍摄道具进行组合搭配，往往可以产生更多的画面组合，营造更具戏剧性的人物背景。

本例中的照片色调偏黄，摄影师想表现一种凄凉而残破的美。除了背景树林中稀稀落落的枝叶以外，一台老旧的28自行车斜倚在矮墙上，和表情木讷的模特保持了画面的平衡，同时又烘托了破败而残破的气氛。这种利用背景元素的相互搭配来增加画面效果的拍摄方法十分多见，高水平的摄影师往往在拍摄前手绘一幅符合透视关系的预期效果图，并且在拍摄时按图索骥，适当做出调整，从而使画面效果最终得以完善。



▶ 选择破败的背景拍摄时尚人像

光圈：F2.8　曝光时间：1/60s
ISO：100　焦距：28mm

▼ 大杂院的杂乱背景配以一辆破旧的自行车，画龙点睛，使画面凌乱却不失秩序，安静而平和

光圈：F4.5　曝光时间：1/60s
ISO：100　焦距：40mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

拍摄场景和人物的结合

在本章中，作者为影友们介绍了不同拍摄场景的特点和风格。然而人像写真摄影并没有统一的定式，可供我们利用的拍摄场景还有太多特点等待我们挖掘。下面作者举出实例，与读者分享不同拍摄场景通用的拍摄技巧。

许多人像摄影的拍摄场景看似简单，似乎除了常规拍法以外并无潜力可挖。事实上，只要你留心观察，就可以发现一些不同之处，从而为风格的变化创造条件。

实例1：海边

在海边拍摄泳装写真再平常不过了，然而总是将海面和沙滩作为背景未免显得单调。这时如果仔细观察，我们往往能在海滩上发现一些新鲜玩意，比如木船、渔网、浮漂等等。如右图所示，摄影师利用众多的浮漂并结合镜头焦距和构图的变化，配合闪光灯完成了一张充满纵深感和时尚感的写真作品。

▲ 阳光、沙滩适合拍摄青春、靓丽的美少女写真

光圈：F2.8　曝光时间：1/640s
ISO：100　焦距：92mm

实例2：铁轨

铁轨由于具有延伸性和怀旧的意味，因此往往被作为人像写真摄影的拍摄场景。如右页图片所示，摄影师采用平视拍摄的方式将坐在铁轨上的模特收入画面，背景虚化。画面虽然唯美但缺少更多的信息，甚至看不出是在铁轨边拍摄的。而如左图所示，摄影师采用广角镜头从高角度拍摄，一来将模特安排在画面的下方，增强构图的创新性；二来由于拍摄角度的变化，铁轨呈现出半虚化的效果，并由于透视关系逐渐聚拢，从而具有一种形式美感，也更突出了模特的柔美。因此这张照片的背景选取以及构图方式，相比右图更加出色。

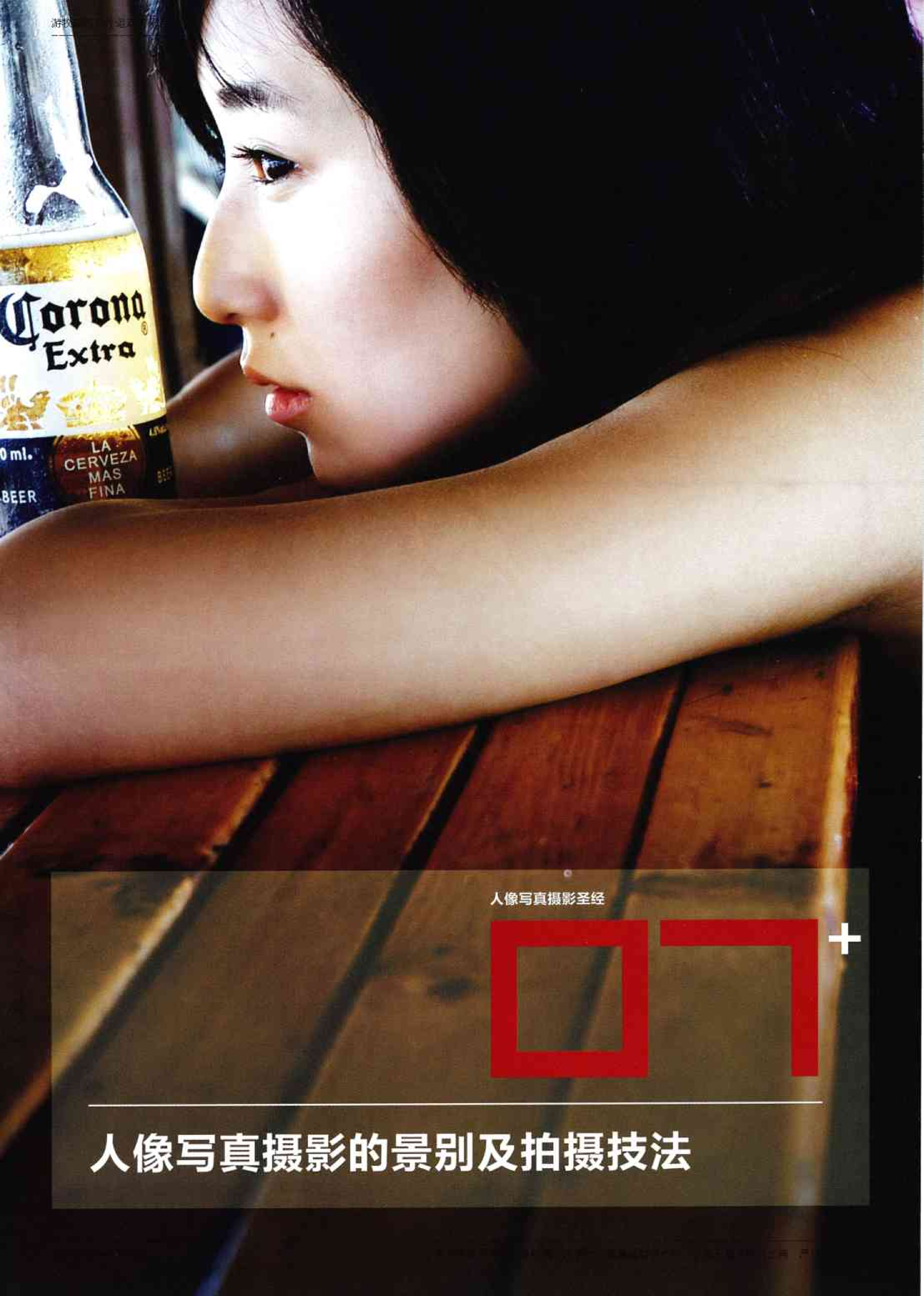
◀ 以铁路作为背景，拍摄人像写真

光圈：F1.8　曝光时间：1/2000s
ISO：200　焦距：135mm

▶ 女孩坐在铁轨上，利用废弃铁道作为拍摄环境的唯美人像

光圈：F1.8　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：135mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用



人像写真摄影圣经

07+

人像写真摄影的景别及拍摄技法

特写

着烘托人物，为画面创造意境的作用。当拍摄的目的不是为了突出表现人物，而是重点表现画面中的其他元素时，人物反而成了最讨好的配角，这种拍法常常被广告摄影所采用。如本例中的图片所示，画面中的主体是汽车宽畅易用的后备箱空间，而人物仅仅是为了突出汽车生活的精致和幸福，此时，人物甘当配角，画面气氛同样和谐自然。

◀ 横幅构图的人像特写

光圈：F2.8　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：50mm

直白的表现

拍摄人像写真中的特写照片，最简单的办法是将相机凑近模特，使模特的面部充满画面。这里牵扯到画幅的选择。竖幅构图可以更好地利用画面，让照片更加饱满。但如果细节处理不好，则容易留下败笔。而横幅构图可以收取一定的背景元素，在突出人物五官的同时，让照片看起来更加自然。要想获得美丽动人的特写照片，需要模特和摄影师的密切配合，模特的五官必须“禁得起特写”。模特的眼睛和表情、姿态是特写照片着力刻画的要素。此时由于摄影师和模特的距离很近，模特容易紧张，因此摄影师要引导模特进入非常自信的心理状态。如果使用广角镜头拍摄特写照片，摄影师要特别注意广角镜头带来的透视变形效果。广角透视对于特写而言，用好了可以增加画面的感染力，用不好则会使模特的脸部发生的变形，破坏模特的美感。

▲ 竖幅构图的人像特写

光圈：F2.8　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：50mm

变换拍摄角度

在人像摄影中，拍摄环境和人物的关系要处理得当，要相互配合、衬托。

一般意义上的人像写真照片，拍摄环境总是起

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

▲ 在逆光条件下用广角镜头拍摄模特的大头照

光圈：F4　曝光时间：1/15s
ISO：100　焦距：14mm

夸张表现法

使用广角镜头拍摄特写照片时如果进行适当的构图处理，往往可以使画面产生类似哈哈镜般的夸张效果，但模特的脸型必须处理得当。同时，摄影师可以放大画面中所有可以夸张的元素，例如眼神、发型、手部动作、人物位置等等。由于拍摄距离足够近，因此利用广角镜头的透视效果可以轻易改变画面中各元素的大小比例关系。另外，夸张的表现需要和模特的眼神状态相对应，从而达到相对的一致性。

遮挡表现法

特写照片虽然取景范围有限，但同样富于变化。众所周知，眼睛是特写照片着力刻画的视觉中心。拍摄时除了要调动模特的表现力使其视觉传达的情绪更加到位以外，还可以利用前景遮挡的手法，欲盖弥彰，将两个视觉中心化为一个，从而凸显眼神的深邃和魅力。

另一种更为巧妙的方式是利用模特的秀发进行遮挡，头发对眼睛的遮挡可以带来一种更为深沉的效果。这种表达方式更加含蓄，但要求模特的心理状态和情绪状态更为到位。

▲ 用木门框遮挡住模特的一只眼睛

光圈：F4　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：50mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

让脸部更瘦的方法2：手部造型法

在特写照片中，手部的参与并不常见。但如果运用得当，手部的动作可以为单调的画面增加生动感，例如让模特轻抚秀发、遮嘴含笑等等。另外，人物的手部还可以技巧性地当作修饰脸型的工具。例如用手部托起脸腮，在拍摄时可以有效地修饰脸型，而模特表情和神态的传达也会更加生动和可爱。

让脸部更瘦的方法1：低头法

拍摄特写照片可以利用透视原理和拍摄角度的变化来有效地修饰脸型。现今，这种方法已经在少女的自拍大头贴照片中被广泛采用。

想达到“瘦脸”的效果，摄影师可以从更高的角度进行拍摄，模特也需要做出配合，含蓄地微微低头并收起下巴。模特眼神的选择也有多种，对视可以传达楚楚动人或自信满满的感觉，而眼神下视则可以表达委婉、害羞的情绪。

▲ 将手部造型引入人像特写

光圈：F2.8　曝光时间：1/60s
ISO：100　焦距：18mm

▶ 拍摄模特若有所思的神情

光圈：F2.8　曝光时间：1/200s
ISO：100　焦距：155mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品读 使用

WWW.075583.CN

▲ 创意双人特写照片

光圈：F3.5　曝光时间：1/1000s
ISO：100　焦距：80mm

WWW.075583.CN

半身人像

半身人像是人像写真景别中最多见的取景表现形式。半身人像可以同时表现模特的体态和拍摄环境，同时模特的面部在画面中所占的比例又不至于太小，因此在表情和身体语言的传达上具有良好的平衡效果。半身人像根据是否收入膝盖以上的腿部，还分为半身人像和大半身人像两种。半身人像模特的姿态变化富于变化，除了常见的站姿外，坐姿、蹲姿等，也是常用的表现形式。

避免死板的表现形式

初学者拍摄半身人像时，最易出现的问题是对模特的姿态和拍摄的角度控制不好，表现手法过于直白。在半身人像中，模特的姿态应尽量避免四肢完全平行、模特与环境没有互动以及模特的背部与相机焦平面平行等等，本例中的照片就因为表现形式比较直白，从而缺少生气和感染力。

突出视觉焦点

半身人像虽然收取了更多的画面元素，但仍然可以通过模特的动作和拍摄角度的变化来突出面部或肢体曲线等视觉焦点。

除了本例中半特写式突出面部的表现手法以外，还可以在适当的构图控制下将模特从环境中凸显出来，从而避免画面的死板和平淡。

▲ 直白拍摄半身人像的范例

光圈：F2.8　曝光时间：1/400s
ISO：100　焦距：180mm

◀ 突出人物面部的半身人像拍摄范例

光圈：F2.8　曝光时间：1/1500s
ISO：100　焦距：50mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

光圈：F2　曝光时间：1/2000s
ISO：100　焦距：50mm

光圈：F2　曝光时间：1/1600s
ISO：100　焦距：135mm

寻找互动元素

处于拍摄环境中的模特往往过于孤立，此时可以寻找与模特能够发生互动的元素，为模特的身体提供一个支点。这种表现手法的优点在于，模特通过倚靠、借力的方式可以自如地摆出更多富于变化的造型，此时，模特的肢体语言也会更加生动、更加自然。

◀ 模特通过与柱子的互动做出各种姿势

变换构图和拍摄角度

半身人像的常规构图角度是人物垂直地头上脚下。有创造力的人像摄影师应该更多地尝试对角线、曲线、折线等等构图方式，因为线条的每一种变化都有其独特的视觉语言和表现力。另外，除了引导模特根据需要调整腰部的动作以外，摄影师自身拍摄角度的变换也很重要。在本例的图片中，摄影师干脆采用倒拍的方式，将躺在草坪上的模特收入镜头。这种头下脚上的构图角度不但立意新颖、不落俗套，而且打破了常规的画面平衡感，让一张简单的糖水写真照片看起来更加时尚、动人。

▶ 变换角度拍摄人像照片

光圈：F4　曝光时间：1/1000s
ISO：100　焦距：40mm

图书来源于网络　版权属于 … 使用

环境人像

收取更多背景元素的全身人像称为环境人像。环境人像与特写和半身人像相比，由于画面的元素更多，因此控制难度更大，更有挑战性。

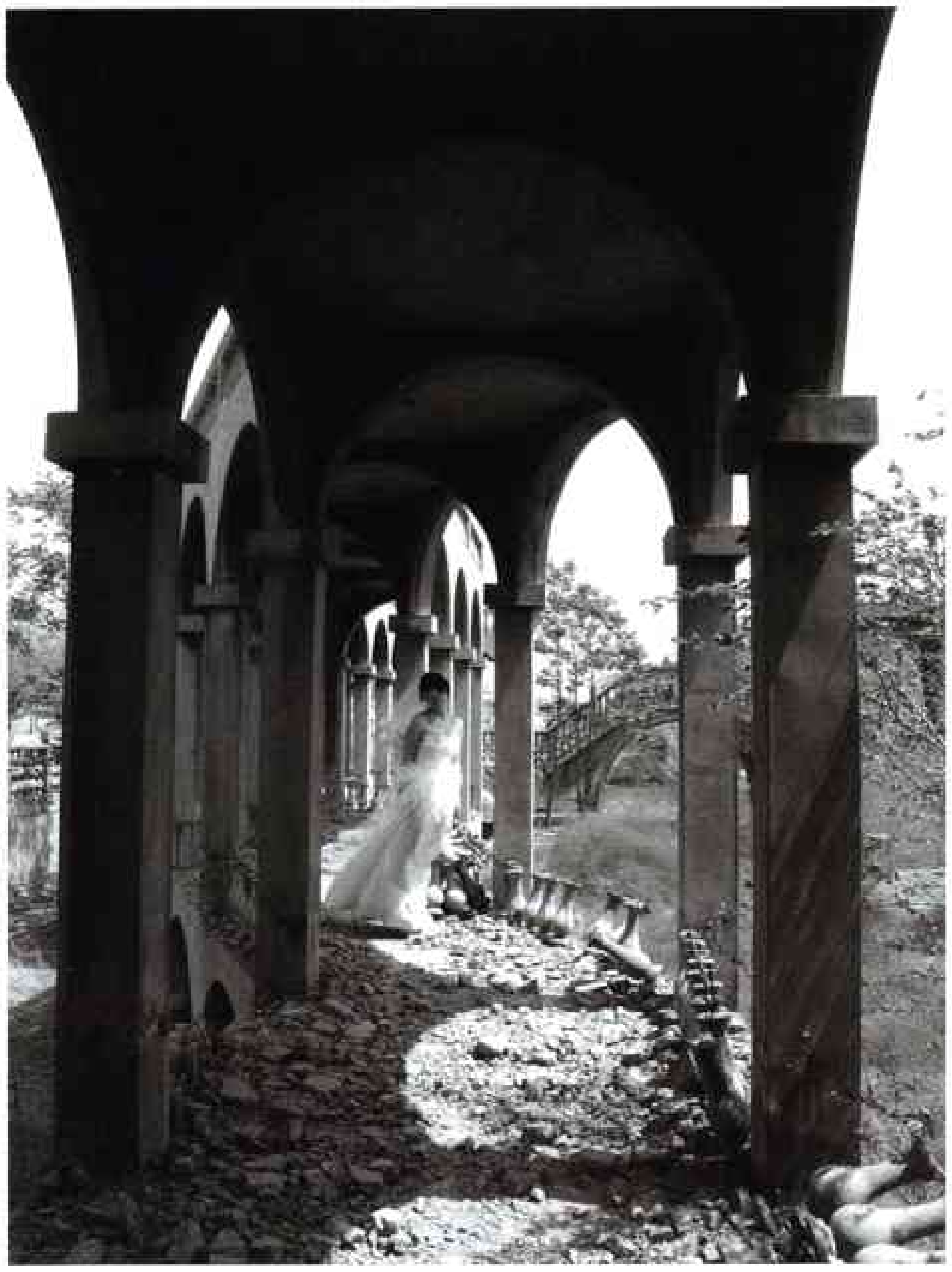
用环境表现主题

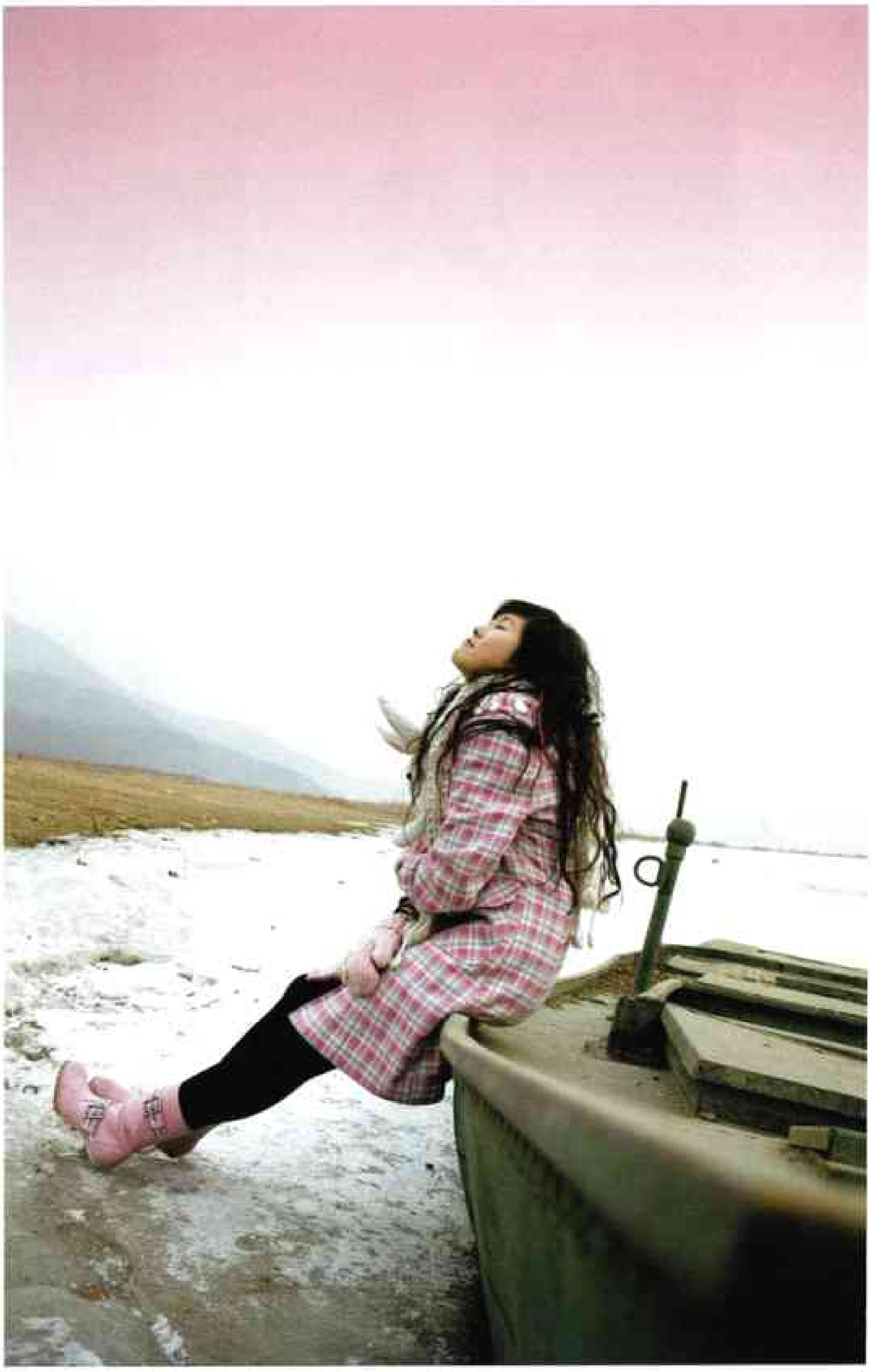
环境人像的拍摄创意往往来自于环境本身的感染力而非模特本身。废旧的工厂、巴洛克风格或波西米亚风格的建筑、看似平淡的屋顶天台都具有独特的表现力。摄影师往往是在生活中先发现与众不同的拍摄环境，进而策划主题进行拍摄。

在环境人像中，人物在画面中的比例可大可小，人物在画面中起到的是画龙点睛的视觉效果。将人物融入环境，可以使孤立的环境迸发生机。同时，环境独特的气氛和特质也可以借助人物的适当表现得以传达，使照片的主体得到凸显。

▼ 在拱形回廊中拍摄的人像照片，用环境突出人物

光圈：F5.6　曝光时间：1/200s
ISO：50　焦距：20mm





▲ 用后期处理营造红色的天空，烘托人物的心境

光圈：F3.5　曝光时间：1/500s
ISO：200　焦距：18mm

用环境烘托人物状态

在环境人像中，人物也可以占据画面的主导地位。在环境的感染力和独特性稍弱的情况下，这未尝不是一个好的处理方法，它可以用人物的表现力来主导画面的氛围。作为摄影师，不要抱怨找不到出彩的拍摄环境，看似平常的旷野、广场都可以传达无尽的情感。

模特和环境的关系可以是冲突对立的，例如以反衬的方法凸显模特的性格；也可以是相互衬托的，例如以凄凉的环境衬托空灵的遐想。

游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

人像群照

人像群照的拍摄手法在时尚摄影中被广泛运用，这种拍摄题材的难度较大。首先，由于拍摄的人数较多，画面的视觉中心被分散；其次，各人物的表情和动作都在不断变化，因此摄影师须确保画面中所有人的状态相对和谐，拍摄才能取得成功。

寻找布局的突破

在人像群照中，模特的关系除了常见的并列排布以外，对摄影师而言，要想寻求突破就必须营造整体的画面布局。例如，摄影师可以利用一个简单的折叠梯，将其中两位模特置于画面的高位，从而将三位模特排布成一个三角形。这相比简单的并列排布就要高明得多。画面虽然同样没有一个特别突出的主体，但却具有极强的形式感和时尚感。

利用共同的视觉中心和趣味点

人像群照中的视觉焦点被分散，画面中有几个模特，对读者而言就有几个视觉中心。如何让这些视觉中心统一起来呢？如果摄影师的拍摄主题不是突出模特中的某一位，那么就必须找寻她们之间的关联性。摄影师可以利用道具、动作将模特们组织起来，从而让画面看起来不松散，并更加有序。对模特而言，必须通过站姿、视线等进行配合。而关联点的选取，往往与照片的拍摄主题有关，因此利用共同的趣味点来有效组织模特的关系和布局是表达人像群照主题的智慧手法。

▲ 两个模特，两种发型，形成鲜明的对比

光圈：F2.8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：40mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

利用人物造型的异同来展现个性

在人像群照中，两名模特的拍摄情况较多，也更难处理。模特人数众多时不存在抢镜的问题，因为每名模特都是画面中的一个小元素。而在双人写真的拍摄中，则不可避免地会出现对比和抢镜问题。对摄影师而言，聪明的做法是增强两者的差异性，弱化共同点，并利用迥异的造型设计达到这一目标。此外，两名模特的眼神、表情、姿态也要尽量差异化。摄影师可以通过变换拍摄角度巧妙地解决这个问题。同时，两者之间必须存在互动，这样才能使画面和谐统一。

表现人物的主次关系

当人像群照的拍摄要着重突出表现一名模特时，摄影师可以利用模特的站位以及广角镜头的透视效果来凸显画面主角的地位。此时画面的主角不仅所占的面积相对较大，而且其造型和姿态也要与其他模特有所区别。而对其他模特的处理则可以采用虚化的手法，从而更加凸显主角的地位。当然，也可以采用清晰成像的手法，通过配角矜持的姿态来衬托主人公的肢体语言。

◀ 主次分明的人像群照范例

光圈：F8　曝光时间：1/60s
ISO：100　焦距：18mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

08+

实拍场控：模特姿态的控制与表现

拍摄主题的规划和拍摄流程

人像写真摄影的基本流程

人像摄影的拍摄除了摄影技法以外，还需要整体的策划和准备。在前期进行充分的计划来确定拍摄目的、模特、拍摄方式等细节，可以有效地提高创作的效率和成功率。摄影师切不可在毫无准备的情况下拿起相机就拍，否则不但效率低，而且也难以诞生优良的作品。人像摄影的基本流程如下图所示：

确定拍摄主题

人像摄影的拍摄主题不可"随机应变"。即使你是一名初学者，也要在拍摄前确定拍摄的目的和主题。人像照片的主题应贯穿整个拍摄过程并成为技术环节的主轴。以下罗列几类，供读者参考：

以拍摄手法为主题

在以拍摄手法决定拍摄主题的情况中，摄影师具有很强的主观能动性。近年流行的广角人像便是采用短焦距的广角镜头，通过环境突出人物并营造意境的一种拍摄手法。

器材评论主题

很多自由撰稿人的拍摄主题多是围绕器材展开的。他们经常被邀请撰写某些新品器材的评论文章，因此这种拍摄主题更注重突出器材的功能和特点。

故事性主题

故事性的拍摄主题掌控起来难度很大，摄影师更多地是担任导演的工作。这种近年流行的主题拍摄通过时空变化和模特不断改变的状态来演绎一定的情节，从而使组照被赋予很强的故事性。

概念主题

概念化的主题创作具有宽泛而模糊的含义，摄影师可以利用模特的演绎并结合成功的化妆造型使照片表达某种特殊的意味。拍摄这类主题，组照应具有一致性的视觉语言，而此类主题在人像摄影中最为多见。举例说明，"概念"可以是基本的"阳光活力"，也可以是"飞翔"、"幻境"，甚至是"征服"等等。

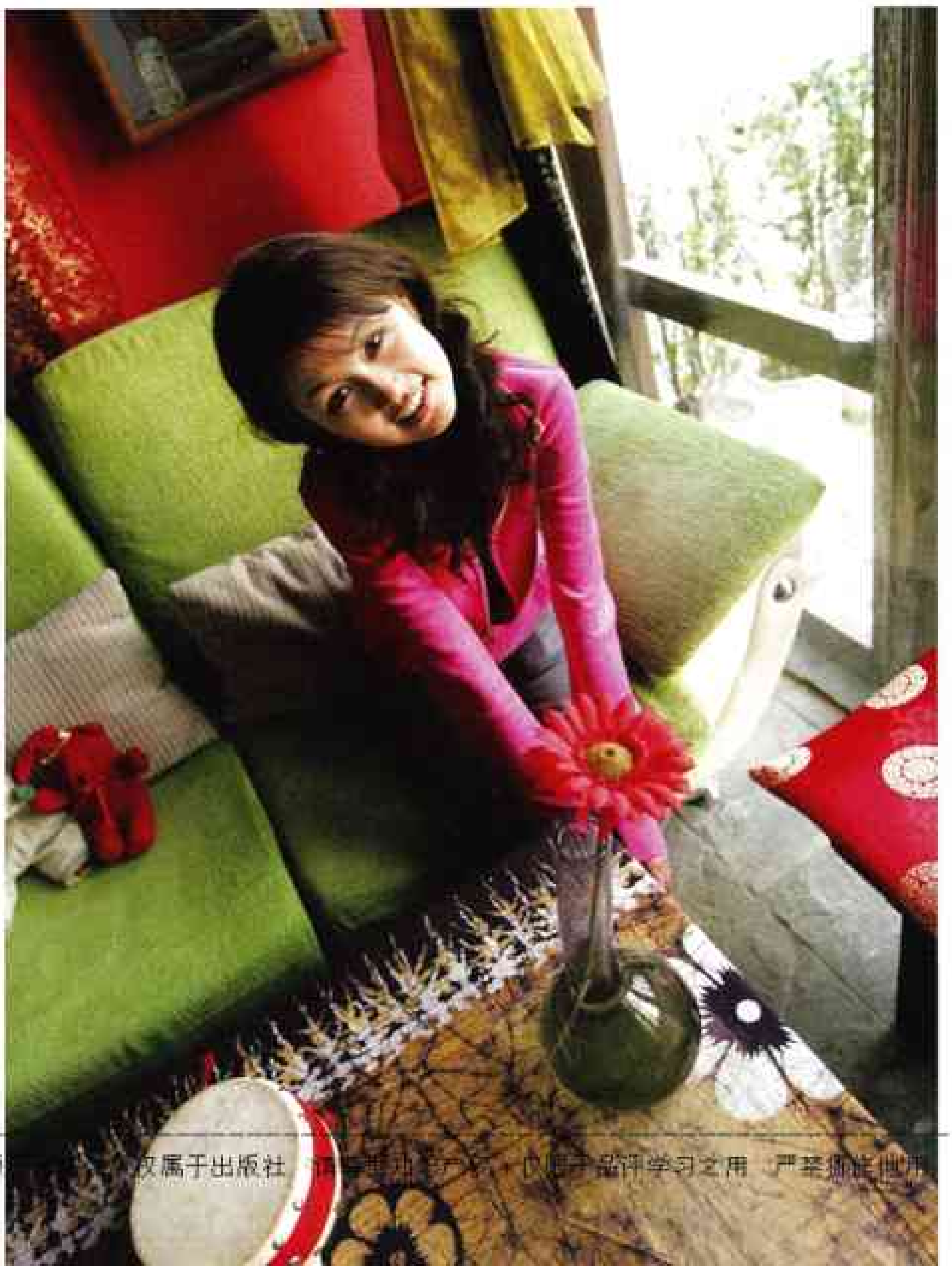
人像写真摄影的拍摄主题千变万化，不仅限于以上几种。读者在拍摄前需要结合拍摄目的确定拍摄主题，从而使创作过程有绪可循。

与模特进行前期沟通

为了让拍摄效果的可控性更强，摄影师在确立拍摄主题后，最好将模特约出来进行拍摄的前期沟通。在酒吧、咖啡馆等场合，将自己的拍摄意图、拍摄方法、拍摄主题甚至想表达的情感等等与模特交流互动，以期得到更佳的拍摄效果。

▼ 在与模特进行前期沟通时拍摄

光圈：F2.8 曝光时间：1/60s
ISO：200 焦距：20mm



图书来源……版权属于出版社……仅限于品评学习之用 严禁……

化妆与造型

▲ 化妆可修饰小小的瑕疵，使模特在入镜时处于最佳状态

光圈：F14　曝光时间：1/200s
ISO：100　焦距：135mm

光圈：F14　曝光时间：1/200s
ISO：200　焦距：135mm

发型

发型设计是模特化妆中一个重要的技术环节，通过发型的变化可以突出模特的性格和神采。假发在发型设计中也广泛应用，发型设计往往需要专业的化妆师参与完成。一般而言花费不大，但效果却很明显。尤其对于营造时尚感而言，发型设计起着举足轻重的作用，摄影师必须予以重视。

化妆

经常有影友问我：人像摄影的模特不化妆可以吗？这个问题很难回答。但如果你能了解模特和照片读者关于“美丽永远不嫌多”的心态，以及化妆对于人物面部修饰的重要作用，那就必须重视它。事实上，作者建议摄影爱好者即使进行一次简单的人像创作，也要让模特在化妆师的帮助下一丝不苟地完成化妆。因为相比后期处理，前期的修饰不但更加真实，而且效果也会自然得多。

造型

人物造型是摄影师塑造模特外部形象的艺术手段，包括化妆、服装等。想准确地表现人像写真的主题，就要使模特被赋予和主题相称的造型。造型可以通过多种技术手段加以实现，要特别注意人物的是应根据造型的可塑性来选择合适的模特。另外，在服饰、化妆、发型甚至拍摄环境等许多方面要注意与造型的一致性。

▲ 时尚前卫的发型

光圈：F2.8　曝光时间：1/125s
ISO：200　焦距：44mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

服装

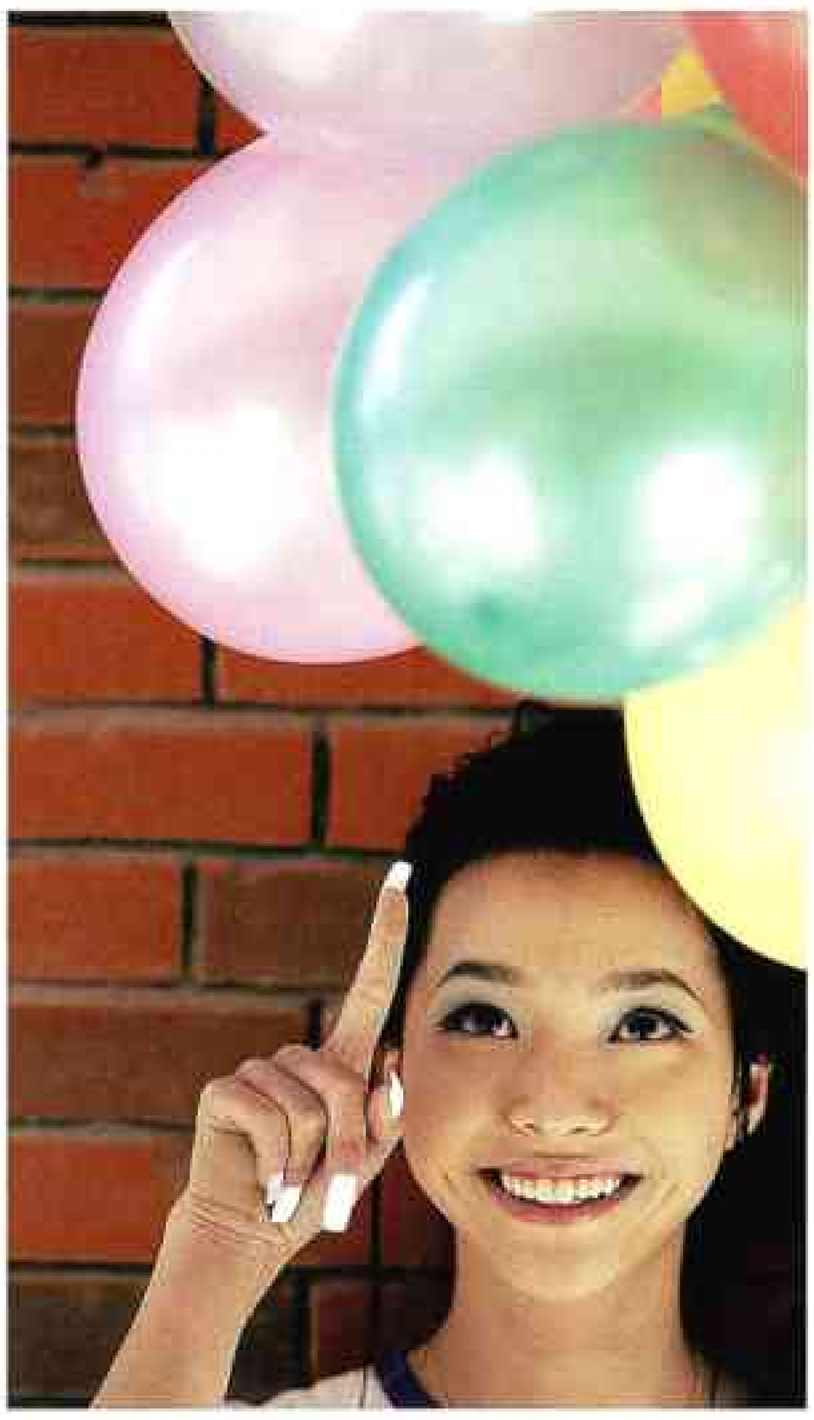
模特服装的选择和搭配意在突出人物的造型。颜色和款式是服装的视觉要素。颜色具有表情性和象征意义，而具体的款式则具有形式感、空间感和情感意味。服装的选择需要摄影师具有一定的时尚嗅觉和较高的审美水准。由于服装在人像摄影中并不是单独出现的，因此必须要把它放在拍摄环境中加以考虑。同时模特的气质类型和身材也是决定服装款式的重要因素。除了常见的时尚装扮以外，服装在人像写真摄影中有时也会成为与拍摄主题息息相关的重要元素，如拍摄特定的 COSPLAY 风格写真。很多时候，服装不是现成的拿来品，摄影师需要去专门租赁甚至购买。

▶ 身着游戏人物服饰的 COSPLAY 风格人像

光圈：F2.8　曝光时间：1/3s
ISO：200　焦距：18mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

选取拍摄道具



◀ 手握气球的少女组照之一

光圈：F1.4 曝光时间：1/1000s
ISO：200 焦距：85mm

▼ 正在使用笔记本电脑的少女组照之一

光圈：F3.5 曝光时间：1/50s
ISO：100 焦距：125mm

使用适当的道具与人物搭配，可以强化人像写真的主题，突出画面的美感。利用适当的道具与人物搭配，相互衬托，是人像摄影的常用手法。

主题性道具

在确定主题后进行人像拍摄创作时，有一种拍摄道具与拍摄主题密切相关，甚至它即是拍摄主题，这种道具称为主题性道具。

常见的主题性道具有两种，一种是具有广告意味的人像创作。如右图所示，整组人像照片的拍摄都是为了给厂商的产品做宣传。在这种拍摄中，人物是名副其实的配角，用以衬托道具的各种美感以及用途。

另一种主题性道具的应用是借助道具的美感和风格，来创作整组以少女和此道具为主题的风格化人像写真。例如上图中手握气球的少女，其服装造型平凡普通，但五彩的气球在画面中起到了画龙点睛的作用，烘托了少女阳光和青春的气息。在这种整组利用一种道具的创作手法中，主题性道具发挥着举足轻重的作用。

图书来源于网络 版权属于出版社 请尊重知识产权 仅限于品评学习之用 严禁挪作他用

辅助性道具

仅仅作为烘托画面气氛、营造氛围、衬托人物性格和状态的道具，称为辅助性道具。辅助性道具在画面中一般不惹人注意，也不应成为画面的焦点。但辅助性道具却可以恰当地为画面增添美感和气氛。在如右下图所示，坐在围栏上的少女表情安详，而手中的小熊更衬托了少女安静和可爱。这便是辅助性道具成功应用的典型范例。

掩饰性道具

掩饰性道具在画面中起到遮掩的作用。它既可以遮掩主体人物，也可以遮掩拍摄环境中的某个特定元素，造就戏剧性的效果。

遮掩性道具的应用大多数是为了掩盖画面中某些难以避免的瑕疵，如防止服饰穿帮、遮掩模特皮肤上的胎记或伤痕等等。掩饰性道具与拍摄主题并无关系，在拍摄时摄影师要将这种遮掩处理得不留痕迹。但在少数的情况下，模特利用遮掩性道具遮掩自己并不是为了掩饰缺陷，而是为了表现羞涩、俏皮等特定的情绪，这也是遮掩性道具的常见用法。

常用道具使用表

道具名称	拍摄效果
珠宝首饰	拍特写常用，表现模特高雅的气质
毛绒玩具	表现少女的天真烂漫和可爱
单人或双人沙发等坐具	棚拍常用，拍摄情侣、婚纱照的坐姿
窗帘、门	起到遮挡的作用，营造犹抱琵琶半遮面的效果
乐器	为照片增加音乐的气氛和格调
梳子	表现模特的秀发，多以不经意瞬间的形式表现
签字笔、文具等	表现模特聚精会神的状态以及智慧的形象
花卉	与人物互相衬托
漂亮的雨伞	表现时尚的色彩
宠物	突出人物的爱心
IT产品	表现人物的白领形象
书籍	表现人物的智慧和进取心

▶ 手握小熊的少女

光圈：F2　曝光时间：1/160s
ISO：200　焦距：50mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

▼ 海边羞涩的少女

光圈：F4.2　曝光时间：1/180s
ISO：100　焦距：38mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

与宠物互动

抓拍人物与宠物互动的场景是宠物作为拍摄道具时最易出彩的瞬间。此时模特和宠物的状态都会自然而放松，并且互动时模特的表情也更加真切。与宠物互动场景的拍摄难点在于宠物不可能完全听话，因此摄影师在拍摄时要与拍摄对象保持一定距离并使用连拍模式，同时保证快门速度足以凝固运动的瞬间。

◀ 模特与哈士奇雪橇犬的精彩互动

光圈：F2.8　曝光时间：1/200s
ISO：100　焦距：170mm

将宠物作为拍摄道具

将宠物作为人像写真的拍摄道具，多半是应客户或模特的主动要求。宠物作为“家庭的一员”，与模特有着亲密的关系和良好的互动，因此宠物与人物是良好的拍摄题材。

与宠物分享画面

与宠物分享画面的拍摄手法最为常见。模特怀抱或手牵宠物的场景温馨自然，可以突出人与动物、人与自然的和谐关系。这种创作手法简单易学，但比较老套。拍摄时需要注意模特的装扮，不可过于时尚突兀，否则会显得刻意而做作。

▶ 模特与猫咪在一起

光圈：F2.8　曝光时间：1/180s
ISO：100　焦距：44mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

摆拍与抓拍

摆拍和抓拍是人像摄影创作的基本手段，下面我们来讲述它们各自的特点和优缺点。

▶ 摆拍模特人像照片范例

光圈：F4.5
曝光时间：1/230s
ISO：100
焦距：56mm

摆拍的特点

摆拍是指摄影师根据自己对于场景和人物的设计，通过语言的引导让模特通过肢体、动作、表情、神态来完成特定的姿态，然后进行构图完成拍摄的创作手法。摆拍是人像摄影最常见拍摄手法。在拍摄过程中摄影师就像导演一样，要耐心地为模特讲述自己的拍摄意图，调动模特的拍摄状态。有时摄影师还要亲自示范、耐心讲述，直到模特完全领悟自己的意思，进而完成拍摄。摆拍的缺点是如果模特的表现力一般，动作僵硬，不够自然，很容易给人做作的感觉。

抓拍的魅力

抓拍指摄影师在不干涉模特的情况下，抓取和拍摄模特自然流露的神态、表情、动作等“决定性瞬间”。抓拍的手法现在越来越流行，因为抓拍具有真实、自然的先天优势。尤其对模特眼神的表现，使用抓拍方法时，模特的眼神往往可以更好地表现内心的丰富变化，让照片具有更强的说服力和更深的感染力。

▲ 抓拍模特人像照片范例

光圈：F4.5　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：50mm

摆拍与抓拍的特点比较

	摆拍	抓拍
优点	易于控制，成功率高	表情自然、到位，易于表现内心活动
缺点	死板、做作	成功率低，对摄影师的要求高
难易程度	拍摄常规表情动作时较易实现	需要和模特充分沟通，具有一定难度
对模特的要求	需要模特具有一定素质和经验	需要模特大方、自然，进入状态
对摄影师要求	要熟练掌握各种人物姿态	需要摄影师具有捕捉瞬间的能力

摆拍与抓拍相结合

摆拍和抓拍既是对立的，又是统一的。优秀的人像摄影师不可能只采用一种而摒弃另一种创作手法。因此最高明的创作方法就是为模特充分地“说戏”，让模特在规定的动作范围内尽情地展现。而摄影师则要利用数码相机的优势，连拍与抓拍相结合，尽量不干涉模特。只要方法对路，就一定能优选出一张动作到位而又真实自然的成功照片。

游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

如何与模特有效沟通

摄影师的个人修养

通过与模特有效地互动沟通来完成人像写真的拍摄，摄影师的个人修养非常重要。第一，摄影师要注意自己的穿衣打扮，给模特舒服亲切的印象；第二，摄影师要通过简单易懂、平实亲切的语言来引导模特；第三，无论模特表现好坏，摄影师都要不断地夸奖模特，给其足够的自信心；第四，摄影师偶然拍到模特走光或不雅的照片要当面删除清档，不可私藏或挪作他用；第五，摄影师要在前期与模特充分沟通，完成拍摄后要及时表示感谢，并将照片刻盘寄送给模特。这些礼节性的细节不但可以体现摄影师良好的修养，更可以为提高拍摄的质量、建立良好的模特关系打下基础。

▲ 室内的人像照片

光圈：F2.8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：32mm

▲ 摄影师拍摄的现场

挖掘模特的表现潜力

摄影师在拍摄前与模特沟通时，要注意观察模特的优缺点以及表现力，以便在拍摄时根据其强项扬长避短。同时摄影师要思考什么样的化妆造型可以使模特与拍摄主题更加贴近，要多动脑筋，勤于思考，勇于实践。

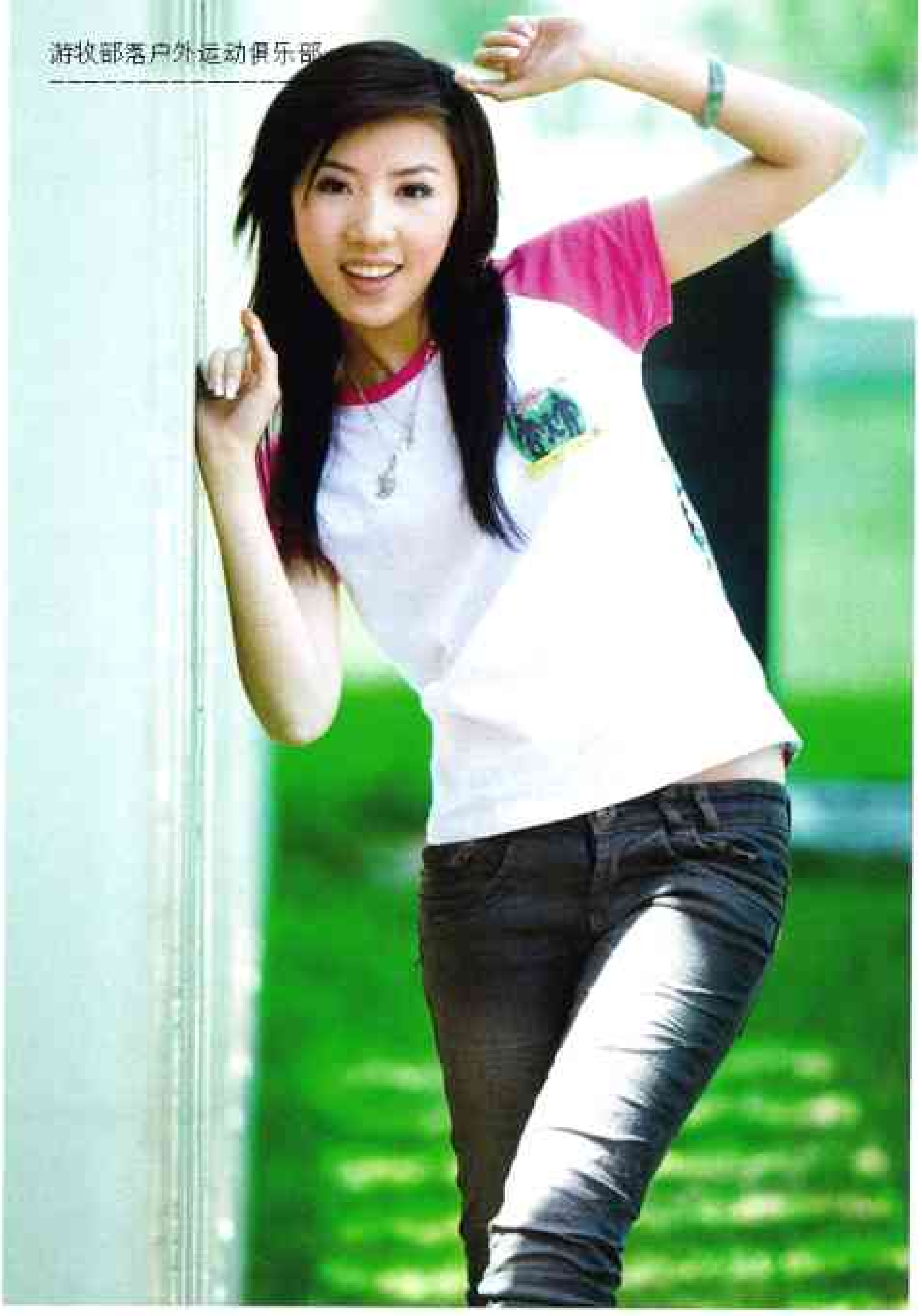
拍摄距离对模特表现的影响

拍摄时摄影师与模特之间的距离会随构图的变化和镜头的焦距变化发生改变。摄影师要合理把握创作时与模特的距离，不能因为拍摄手法的需要就一直在极近（特写）或极远（长焦拍摄全身）的距离拍摄。摄影师要与模特保持交流，传递足够的亲近感，并不断鼓励模特，从而使模特进入最佳状态。

	近距离	中距离	远距离
优点	沟通易	沟通易	对模特没有压力
缺点	给模特压力大	无	沟通不易
适应情况	特写或广角人像	中焦人像	全身人像
应对措施	用幽默化解尴尬	无	大声沟通，极端情况下配备对讲机

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

WWW.075598.CN



▲ 模特欢快情绪的自然流露

光圈：F2　曝光时间：1/800s
ISO：100　焦距：135mm

▲ 摄影师与模特的互动照片

光圈：F2.8　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：44mm

模特情绪的调动

实拍时调动模特的情绪格外重要，摄影师要通过不间断的快门声和真诚的称赞传递给模特足够的自信。有时模特的姿态还差一点就到位，这时必须通过笑容和幽默来给模特鼓劲。在拍摄完成一个小阶段后，要挑选精彩的照片通过数码相机的LCD显示屏呈现给模特，让她感到满意而欣喜，从而为后面的拍摄带来热情和动力。

为模特亲身示范

有时，一些特定的姿态仅仅通过语言往往无法使模特充分理解。这时摄影师就要为模特亲身示范，以达到最佳的引导效果。同时，摄影师还要听取模特的意见，在模特完成既定动作时引导她发挥主观能动性，在完善姿态的同时变化出更具表现力的新动作。

与模特互动

在拍摄时，摄影师可以尝试让模特做出一些与镜头互动的特殊姿态，并且通过幽默的语言使模特的眼睛"放电"。这种姿态不但俏皮可爱，而且可以让模特与读者建立互动，让照片更具亲和力和生命力。

▶ 模特的创意动作由摄影师示范完成

光圈：F2.8　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：50mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

模特的姿态控制

站姿

站姿在人像摄影中最为常见，站姿的要领在于使模特的重心落于一只脚上，从而使姿态不至于僵硬。同时，头部、胸部和胯部三个面尽量不要平行。模特要收腹挺胸以凸显身体的曲线。当模特正面镜头时，可以让头部侧倾，从而使头部与身体不在一条直线上，以营造女性优雅妩媚的感觉。

坐姿

坐姿的拍摄分为正面拍摄和侧面拍摄两种，无论哪一种，都不能让模特完全坐进座位中去。一般坐在座位的1/3处最佳，同时腿部要和地面保持一定的角度，否则大腿会显得松弛、粗壮。另外，坐姿时模特两腿的膝盖和小腿部分不要完全平行，否则会显得呆板。即使小腿平行，也要通过小腿的侧倾或身体的侧倾来打破死板的对称感。

◀ 站姿的人像照片范例

光圈：F3.2　曝光时间：1/200s
ISO：100　焦距：145mm

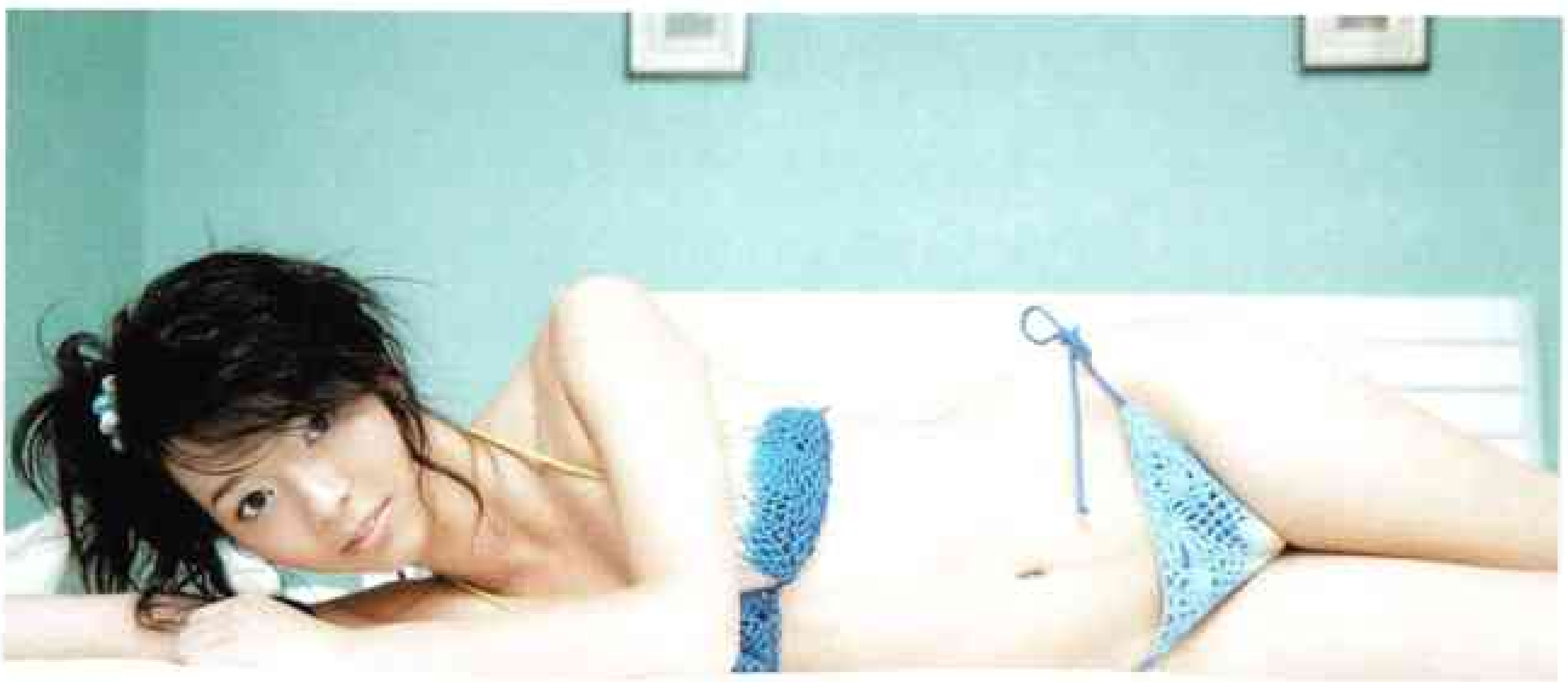
▼ 正坐、侧坐人像照片范例

光圈：F2　曝光时间：1/1600s
ISO：100　焦距：135mm

姿态设计的原则

姿态的设计要根据拍摄人像写真的主题、模特的风格以及拍摄手法来决定，基本的规则当然是要使照片具有美感。以女性模特为例，模特的姿态要尽量展现女性的身体曲线，同时如何使模特的脸部显得更瘦、颈部以及整个身材显得更修长、胸部更丰满、腰部更苗条等等，都是摄影师设计拍摄姿态时需要把握的原则。

游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用



◀ 模特侧躺人像照片范例

光圈：F2.8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：30mm

剧情式姿势

剧情式姿势是指模特通过一些特殊的姿势或配合一定的拍摄道具，来表现一个特定的剧情，使观者不仅能获得美感，更能被画面中的故事情节所吸引。剧情式姿势需要摄影师活跃的思维和创造力，一旦拍摄成功，往往收效甚佳。

◀ 模特平躺人像照片范例

光圈：F2.8　曝光时间：1/1600s
ISO：100　焦距：24mm

▼ 模特在草原奔跑的人像照片范例

光圈：F2.8　曝光时间：1/8000s
ISO：100　焦距：78mm

躺姿

人像写真中的躺姿主要分为平躺和侧躺两种。其中，平躺时需要使模特尽量放松舒展，并利用手部的动作来表现模特惬意轻松的感觉。而侧躺的姿势就更加常见，因为侧躺可以充分地表现女性的身体曲线。侧躺的要点在于，上方的手部不能遮挡腰部，同时收腹提臀，以更好地展现女性的曲线美。

动态姿势

动态姿势是指模特在摄影师的引导下进行动态的演绎，摄影师则利用连拍的方法抓拍模特自然生动的动态瞬间。模特运动时，身体的重心在运动的方向上。摄影师可以利用构图的技法有意地造成画面的倾斜，利用对角线构图来强化画面中模特的运动感。在实际操作时，摄影师可以要求模特有意放慢动作，以提高抓拍的成功率。

游牧部落有你更精彩！
图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

手部姿态的控制

模特手部姿态的控制是人像摄影姿态控制的难点，但手部姿态可以强化人物的神情。摄影师要合理地利用手部动作的视觉语言，为画面锦上添花。

在各种手部姿态中，手部和胳膊的舒展动作比较常见。这种动作处理可以使人物的身体显得更加修长，同时给人充满青春活力的感觉。手部的舒展动作有时需要道具完成。有时也可独立完成。摄影师要引导模特在舒展的同时注意自然，不能流露出刻意而为的感觉。

手部动作的视觉语言

手部的动作往往不仅是简单的身体姿态，它可以暗示人物特定的情绪。利用手部的动作来给照片赋予情绪，是对手部姿态最高明的处理方法。如下图所示，模特通过腮下舒展的手部动作，传递出俏皮与亲近的感觉，这就是手部语言成功运用的范例。

▼ 模特上扬手臂的舒展动作

光圈：F2　曝光时间：1/2500s
ISO：100　焦距：135mm

▼ 人物的手部可以传达某种内心语言

光圈：F2　曝光时间：1/2000s
ISO：100　焦距：135mm

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

▲ 手放在嘴部的人像照片范例

光圈：F2　曝光时间：1/2000s
ISO：100　焦距：135mm

手部常放的部位

对初学者而言，手部动作的控制还是有一定难度的。手放在哪里才显得更加自然？作者传授给初学者一个六字口诀，那就是“头疼、胸疼、牙疼”。这一口诀十分好记，它的真正的意思是，让模特将手部置于头部、胸部和嘴部，再适当地对手掌的张合、手指的动作进行设计和变化，便可以产生不错的效果。手置于嘴部，往往可以产生很多生动的表情；手置于头部，往往可以让模特陷入沉思，表现某种情绪；而将手置于胸口，则可以表现模特自然含蓄的美。以上几种对于手部的处理方法仅仅是抛砖引玉，影友们还需在拍摄时不断创新，打破既定模式，这样才能提高自身的水平，将各种姿势化于无形，拍出最自然生动的人像照片。

▲ 手放在胸口的人像照片范例

光圈：F3.5　曝光时间：1/80s
ISO：100　焦距：50mm

▶ 手放在头部的人像照片范例

光圈：F2　曝光时间：1/1000s
ISO：100　焦距：135mm

尊重知识产权　仅限

姿态的变换要领

▲ 站姿变换示意图

站姿的变换

站姿在人像写真摄影中应用最多。站姿的把握和变化重点在于对模特重心的控制，其目的是表现优美的身体曲线。这里需要特别注意的是，身体的姿态要自然优美，不能给人僵硬、呆板的感觉。对模特姿态的控制和变换是从脚步的姿态开始的。腿部的张开、并拢、交叉可以分步尝试。姿态变换时，还可以尝试重心的转换。当重心从一条腿转移到另一条腿时，往往可以使姿态从死板变为生动。为了变换出更多的姿态，模特的上半身也要有所变化。摄影师可以尝试使模特的上半身和下半身向不同的方向扭转，从而使上半身和下半身不在同一平面，这样站姿的变化就更加多样了。

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

▲ 蹲姿变换示意图

坐姿的变换

坐姿分全坐和半坐两种，拍摄时的角度也分为正面和侧面，日式写真常采用坐姿来拍摄模特。坐姿的控制有一定难度，一来东方人的腿部普遍不够修长，所以要通过姿态和拍摄角度的变化来拉长模特的腿部；二来如果模特身着裙装，还要避免走光的现象。坐姿的变化主要通过腿部、手部和头部的动作变化来实现。模特的身体如果有所倚靠，要让重心自然偏置，不可太过慵懒。如果没有倚靠，则要注意上半身尽量舒展，不可含胸。

蹲姿的变换

蹲姿的变化主要通过摄影师的设计来完成。这种姿态多出现在日式写真中，可以营造小鸟依人、清纯可爱的效果，非常适合可爱但身材不高的模特。拍摄角度从高到低、拍摄方向从正面到侧面，摄影师可以逐一尝试，以获得最佳效果。拍摄时还要尽量选择有低矮植物的环境和背景。另外，模特的手部也是蹲姿变化的重点。通过和周围植物的互动，可以凸显模特的俏皮和可爱。

▼ 坐姿变换示意图

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

捕捉人物的神态

人物的表情和神态是最真挚的感情表达。作者拍摄过不少漂亮女孩，她们有的调皮，有的腼腆，有的忧郁，有的清新。透过照片中的各种表情神态，作者看到的不仅是她们鲜活的面孔，更多的是她们丰富的内心世界。这些瞬间感染了每一位观看者，让人铭记，令人陶醉。

眼神传递情绪

眼睛是心灵的窗口，眼神可以传递模特的内心世界。模特无论是对视镜头、遥望远方、还是目光低垂，都可以传递某种特定的情绪。眼神方向的变化，是塑造人物神态个性的重要手段。摄影师在拍摄时可以着重表现模特的眼神，引导者进入她们丰富的内心世界。

▲ 模特忧郁的表情传达出低沉的思念

光圈：F2　曝光时间：1/320s
ISO：100　焦距：50mm

◀ 模特的欢笑表达出愉悦的情绪

光圈：F1.4　曝光时间：1/1600s
ISO：100　焦距：85mm

欢笑

在面对相机的时候，人们最想要留下的表情就是欢笑。女孩的欢笑是上帝赐给人间的福音。这是对美的一种表达，一种传递。欢笑是永恒的。拍摄欢笑的表情时，摄影师最需要把握、也是最难把握的就是笑的真实、笑的内涵和笑的感觉。让模特露出笑容很容易，但那笑容是发自内心，还是刻意为之呢？一张充满真情实感的笑容照片，会让人百看不厌。为了得到它，在拍摄时一定要注意营造欢乐的气氛。影友们可以带模特到阳光充足的大自然中，用言行驱走她的紧张。浪漫的小礼品、拍摄结束后

图书来源于网络，版权属于出版社，请尊重知识产权，仅限于品评学习之用，严禁挪作他用

WWW.075583.CN

▲ 模特张开双臂，憧憬未来

光圈：F2.8　曝光时间：1/2000s
ISO：100　焦距：18mm

的大餐，都会让她心情愉悦。在真正拍摄时，可以通过融洽的交流来调动模特的状态。最动人的笑容往往是瞬间的，为了抓住它，一定要连拍、多拍，随后在多张美丽的笑容照片之中，找到那个定格的最美的瞬间。

忧郁

电影《公寓》中有这样一个情节：一个漂亮的姑娘在窗前默默地注视着自己暗恋的男人和自己最好的朋友在一起。那个长镜头深深地印在了作者的心里。那是一种矛盾的心态，在人们不经意的瞬间，内心深深埋藏的情感在平静如水的表情下时隐时现，这就是迷惘和忧郁。

拍摄这种感觉的照片时，气氛和场景很重要。摄影师在拍摄时要引导模特进入剧情和状态，在拍摄的那个瞬间，模特的内心要回想往事，回忆逝去的恋情和受伤的感情。这也许有些残酷，但为了得到饱含感情的照片就必须避免空洞的摆布，因为眼神是骗不了人的。

憧憬

憧憬就是向往，是对美好事物的期待。当模特嘴角挂着微笑遥望远方的时候，她并不孤单，因为她的心有所寄托，她由于憧憬幸福而美丽。拍摄憧憬表情的照片时，同样需要调动模特的情绪和状态。当她真正在憧憬自己向往的美好事物时，一切就不难把握了。

俏皮

俏皮是女孩的天性，俏皮的表情真实地展现出女孩的美丽和天真。任何一个人都能轻易读懂这种表情，没有做作，只有纯真和清新。

在模特的服装造型方面，应尽量选择可爱而生动的搭配和鲜活的色彩，把模特打扮得像童话中的小公主一样。拍摄时，摄影师要鼓励模特做出各种俏皮的表情和动作，并且配合镜头的焦距营造夸张的效果。模特的动作可以有所突破，如与摄影师进行互动。而摄影师只需要在合适的时机按下快门，就像时下流行的美女12连拍一样。不要让快门有任何休息的机会，因为那声音是对模特最好的赞赏。

▶ 棒棒糖传递一种俏皮的感觉

光圈：F2.8
曝光时间：1/250s
ISO：200
焦距：18mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

孤独

很多影友喜欢拍摄表达孤独感觉的人像照片。要想把画面的孤独感表现出来，需要将人物和环境相结合，用整体的气氛突出孤独的意味。

这张照片是摄影师隔着一层纱窗拍摄的，模特在画面中似乎被禁锢在窗框内。人物的体态、表情虽然若隐若现，但却营造出一种清冷而孤独的气氛。模特寂寞的目光像是在诉说主人公的故事。经过后期处理的淡雅色调，给照片带来了格外孤寂的感觉。拍摄这类照片时，不必刻意追求教科书中人像摄影的眼神光等元素。毕竟，照片传递给观者的心灵感受才是最重要的。

▲ 模特在纱窗内，凸显人物的孤独

光圈：F2.8　曝光时间：1/600s
ISO：200　焦距：50mm

不经意的瞬间

应该感谢发明相机的人，是他让瞬间成为永恒，让人们有机会记录下更多不易用语言表达的情感，有机会端详一个个不经意的美丽瞬间。

拍摄这种"所谓"表情的照片，没有定义和规律可循，每一个"不经意"的瞬间都是意外的收获。没有掩饰，没有做作，一切顺其自然。让模特最真切的性格和气质在那一刻定格，被那个"魔法盒子"收入其中，成为最有价值的收获。

◀ 模特回眸的一瞬间，欢快不经意地自然流露

光圈：F1.8　曝光时间：1/500s
ISO：100　焦距：135mm

图书来源于网络　版权属于出版社　请尊重知识产权　仅限于品评学习之用　严禁挪作他用

孤独

很多影友喜欢拍摄表达孤独感觉的人像照片。要想把画面的孤独感表现出来，需要将人物和环境相结合，用整体的气氛突出孤独的意味。

这张照片是摄影师隔着一层纱窗拍摄的，模特在画面中似乎被禁锢在窗框内。人物的体态、表情虽然若隐若现，但却营造出一种清冷而孤独的气氛。模特寂寞的目光像是在诉说主人公的故事。经过后期处理的淡雅色调，给照片带来了格外孤寂的感觉。拍摄这类照片时，不必刻意追求教科书中人像摄影的眼神光等元素。毕竟，照片传递给观者的心灵感受才是最重要的。

▲ 模特在纱窗内，凸显人物的孤独

光圈：F2.8　曝光时间：1/600s
ISO：200　焦距：50mm

不经意的瞬间

应该感谢发明相机的人，是他让瞬间成为永恒，让人们有机会记录下更多不易用语言表达的情感，有机会端详一个个不经意的美丽瞬间。

拍摄这种“所谓”表情的照片，没有定义和规律可循，每一个“不经意”的瞬间都是意外的收获。没有掩饰，没有做作，一切顺其自然。让模特最真切的性格和气质在那一刻定格，被那个“魔法盒子”收入其中，成为最有价值的收获。

◀ 模特回眸的一瞬间，欢快不经意地自然流露

光圈：F1.8　曝光时间：1/500s
ISO：100　焦距：135mm

09+

夜景人像与展场写真摄影

夜景摄影的必备器材

三脚架

▲ 三脚架

▲ 带水平仪的云台

▲ 未使用三脚架与使用三脚架的效果对比

光圈：F2.8　曝光时间：1/20s
ISO：100　焦距：30mm

夜景人像的拍摄离不开两个必要的摄影附件，那就是三脚架和外拍闪光灯。由于夜晚光线黯淡需要长时间曝光，因此容易由于手部的抖动而导致画面中人物或背景的模糊，所以夜景人像经常需要使用三脚架。用于人像摄影的三脚架最好选择轻便、易于携带的类型，三脚架的顶部云台则应选择更易于调整拍摄方向的球型云台。球型云台的操作速度更快。相比风光摄影对于拍摄角度的精确定位，人像摄影对操作速度的要求更高，因此球型云台更适用于人像摄影。此外，如今的高档球型云台还配备了水平仪，因此使用更加自如。

闪光灯

机顶外接式闪光灯和大型外拍闪光灯都可以在夜景和暗光人像摄影中派上大用场，它们主要用于照亮画面中的主体人物（也可在需要时安排辅助灯照亮特定背景）。其中，机顶外接闪光灯的应用对于初学者来说更容易掌握。不同价位的闪光灯在功能方面存在差异，其中各厂商的高端产品不但可以进行补光闪光，还可以控制同品牌的多组多支闪光灯，组成复杂的多灯补光系统。与反光板相比，使用闪光灯在拍摄时更加低调。同时，当太阳落山、光线渐弱时，反光板难以有效地进行补光，此时闪光灯的自发光特性就凸现出来，成为必不可少的暗光摄影拍摄附件。

▲ 机顶外接闪光灯

▲ 闪光灯柔光罩

▲ 外拍闪光灯

闪光灯柔光罩

闪光灯直接投射的光线为硬光，常会在人物的脸上、皮肤上留下油光和强烈的明暗对比区域，从而破坏画面的美感。为了柔化光线，使光线更适于拍摄人物，可以为闪光灯配备不同规格的柔光罩。

▲ 闪灯布光，压暗背景，突出主题

光圈：F2.8　曝光时间：1/10s
ISO：100　焦距：116mm

闪光灯的使用技巧

技法1：暗光补光拍摄法

闪光灯的基础应用技法就是在环境光线较暗时，通过TTL闪光技术照亮主体。在拍摄时，闪光灯会根据拍摄距离和环境光线测算补光量，进而完成准确的补光。

技法2：逆光压光拍摄法

闪光灯不仅仅应用于暗光环境，在天色较亮的室外往往也可以派上大用场。当逆光拍摄人像时，此时无论使用哪种曝光组合只会出现两种情况，一是天空正确曝光，但人物面部阴暗；二是人物面部曝光正确，但天空一片惨白。此时，可以使用前一种曝光数值，并通过闪光灯对人物主体进行补光，同时配合慢速闪光同步曝光，便可以使完美曝光的背景和被打亮的人物和谐共存。

技法3：控制混合光，把握色调和气氛

在天色渐暗但没有全黑的黄昏时分，此时色温很高，是使用闪光灯补光配合自然光拍摄的绝佳时机。这种借助色温变化表现人物的拍法可以将幽蓝的天色和明亮的人物组合在一个画面中。人物由于得到了充分的补光，可以从画面中凸显出来。而画面中的混合光线则可以使人物显得卓尔不群、亭亭玉立。这种拍法近年来被商业人像摄影师广泛采用，可以营造出强烈的画面对比以及时尚的视觉效果。

▲ 利用大功率闪光灯打亮人物，用曝光压暗背景

光圈：F11　曝光时间：1/320s
ISO：100　焦距：16mm

▲ 夜景人像写真

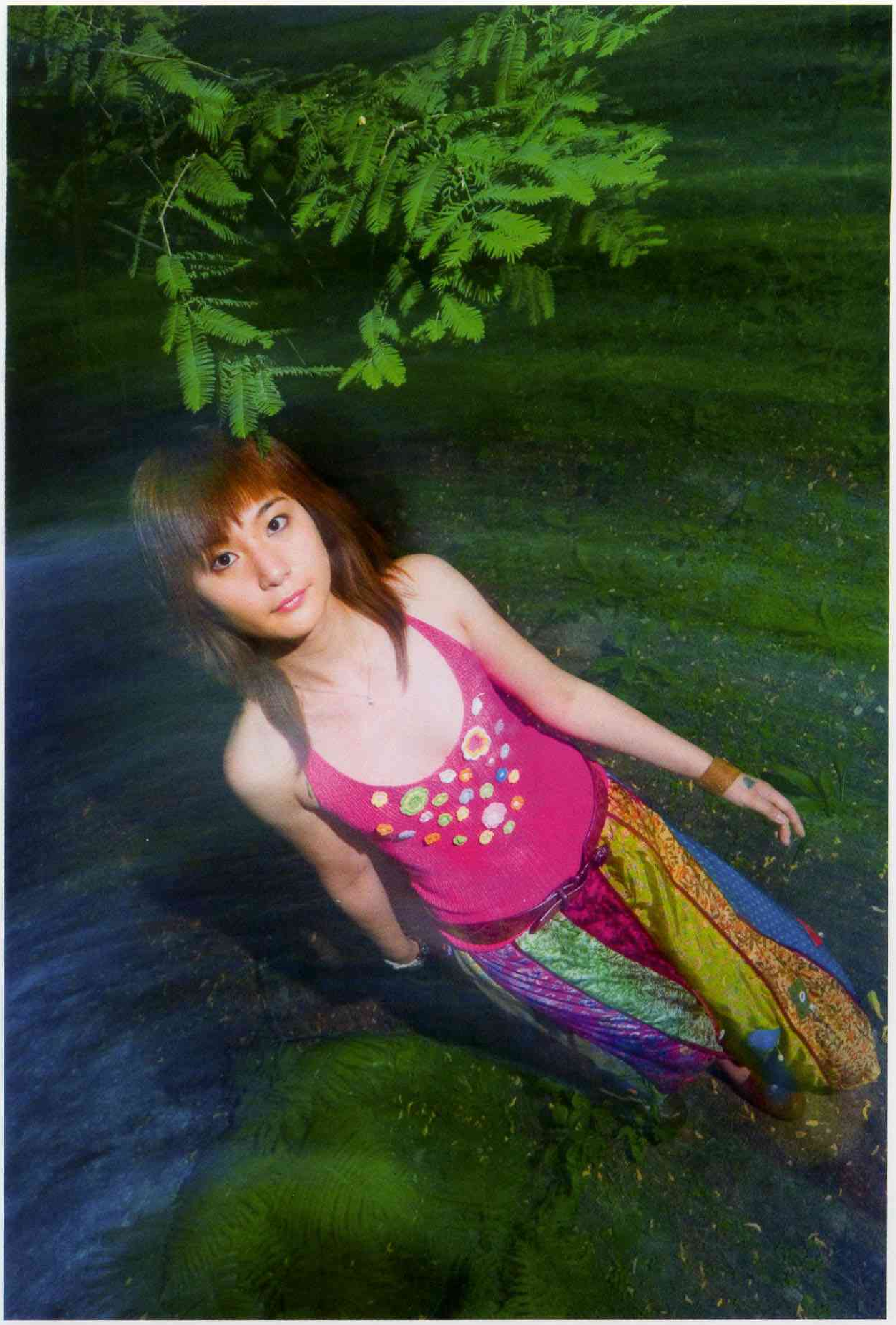
光圈：F5　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：24mm

慢速闪光同步功能的应用

慢速闪光同步是夜景人像和闪光摄影中的常用功能。闪光灯的照射虽然可以令拍摄对象获得足够的补光，但是由于闪光灯的光线无法照亮人物身后的背景，因此常常会出现立体人物虽获得了足够的光线，但背景却因得不到足够的曝光而一片漆黑的情况。

慢速同步闪光就是解决这个问题的有效方法。使用慢速同步闪光功能时，曝光值的设定与是否打开闪光灯无关，而与拍摄环境相关。打开闪光灯以后，相机仍然以基本的环境曝光量进行长时间的曝光。如此，立体人物在通过闪光灯获得足够补光的同时，背景也获得了充足的曝光量。

使用慢速闪光同步功能时会导致低速快门，所以为了防止抖动，必须使用三脚架。



◀ 慢速闪光同步营造拖尾虚影 1

光圈：F9　曝光时间：1/2s
ISO：100　焦距：16mm

▲ 慢速闪光同步营造拖尾虚影 2

光圈：F11　曝光时间：1.3s
ISO：100　焦距：24mm

▲ 慢速闪光同步营造拖尾虚影 3

光圈：F8　曝光时间：0.6s
ISO：100　焦距：15mm

慢速闪光同步的奇幻效果

在不使用三脚架固定相机进行慢速闪光同步的拍摄实践中，我们可以进行拍摄技法的突破和创新。在相机的曝光过程中，让人物在画面中移动或摄影师手持相机在拍摄时移动的方法都可以带来人物、背景的虚实变化，营造出奇幻的画面效果。

当相机快门打开进行长时间慢速闪光同步的曝光时，由于闪光的瞬间人物在画面中已经获得了清晰的曝光成像，因此在其他的曝光时间内，人物的移动可以形成一个奇幻的鬼影。而相机的移动则可以使背景出现与相机移动方向一致的拖尾虚影，如果两种方法同时使用，那么两种效果叠加，则整体效果会更加明显、出众。这种拍摄技法可以营造动感、梦幻的视觉效果。拍摄的秘诀就是要使用小光圈，从而使相机的曝光时间尽量拖长，以获得更大的操作空间。

快门速度控制曝光

在配备了三脚架和外接闪光灯以后，我们再来了解一下基本的夜景人像拍摄技巧。现在许多的城市都有繁华的商业街和美丽的夜景，如何将繁华都市的夜景和美女模特结合起来呢？根据前面的讲述我们知道，一定要使用慢速闪光同步的拍摄技法。拍摄时首先使用三脚架固定相机，完成构图后对画面进行测光。同时，尽量通过设定大光圈来缩短曝光时间，以避免在长时间曝光过程中由于人物的轻微移动而导致出现鬼影。开启闪光灯，对人物进行补光。背景中的霓虹灯的亮度纷繁复杂，有许多高光点，不易于控制。这时的窍门就是通过曝光时间的长短来控制背景的亮度。

▲ 曝光时间较短，人物虽然被闪光灯照亮，但背景曝光不足

▲ 曝光时间略短，人物虽然被闪光灯照亮，但背景曝光略显不足

▲ 曝光时间较长，人物曝光正确，然而背景曝光过度

▲ 由于闪光灯输出过强，人物曝光过度

人物由于闪光灯的补光，其亮度不会发生变化。为了得到背景曝光最为合适的照片，可以尝试使用相机的包围曝光功能与慢速闪光同步功能相结合，完成拍摄。

▲ 曝光正确，人物与背景均获得完美曝光

▼ 汽车博览会上的车模

光圈：F3.2　　曝光时间：1/160s
ISO：400　　焦距：16mm

展场摄影的白平衡设置

展场内的灯光多是投射灯，这种光源的色温偏低，影友们可以利用白色卡纸对单反相机进行手动白平衡设置，或将白平衡模式设置为钨丝灯模式。如果白平衡设置不当，画面的色调会严重偏红。另外，如果使用 RAW 格式拍摄，则可以不需顾虑色温的问题，而在后期进行调整。

展场摄影的感光度设置

展场内虽然属于暗光环境，但模特所处的区域往往是灯光的重点投射点。如果影友选择现场光拍摄，为保证画面清晰，可将感光度设置为 400，然后确认快门速度是否足以令画面清晰。如果光线确实不足，为保证画面质量，不宜再提高感光度，而应使用闪光灯进行补光拍摄。

▼ 感光度设置得当，模特皮肤色调还原自然

光圈：F2.8　曝光时间：1/100s
ISO：100　焦距：75mm

▲ 车展拍摄的外国模特

光圈：F3.2　曝光时间：1/160s
ISO：100　焦距：75mm

展场摄影的器材准备

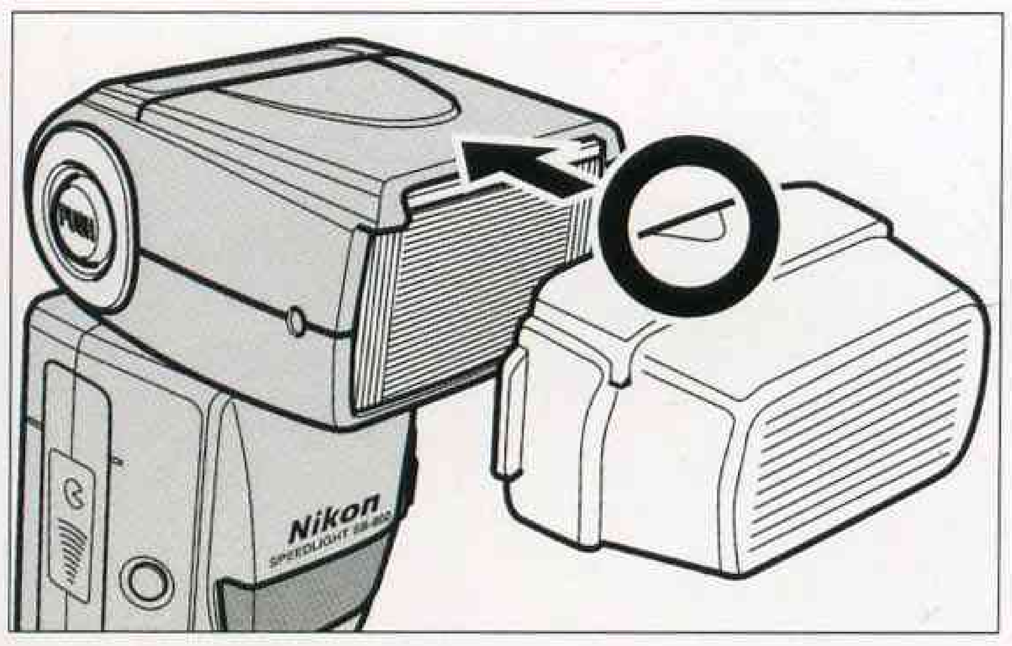
展场摄影的拍摄器材首选数码单反相机。因为在暗光条件下，数码单反相机相比普通数码相机，在画质和功能的设定上都拥有极大的性能优势。展场摄影对器材的主要要求有：

相机：最好选择连拍速度较快 (4 张 / 秒) 的数码单反相机，连拍速度可以保证抓拍的成功率。

镜头：最好选择两支镜头，一支带广角端的标准变焦镜头，一支大光圈的长焦变焦镜头。

闪光灯：最好携带外接式闪光灯，GN 指数在 20 以上，以利于闪光摄影。

续航能力及附件：展场摄影对电力和存储容量的要求高，应该做足准备。另外，独脚架、竖拍手柄等实用附件最好也能配备。



◀ 闪光灯柔光罩

▲ 利用现场光与闪光灯拍摄的效果对比，现场光更自然

现场光与闪光灯的效果对比

展场内的光线条件复杂多变，在光线不足时可以选择使用闪光灯进行补光拍摄。普通外接闪光灯的光质属于硬光，应该尽可能在灯头前端加装柔光罩或微型柔光箱以软化光质，从而以更柔美的方式呈现模特的皮肤质感。

和现场光拍摄的效果相比，闪光灯拍摄的效果不够自然。除了光质问题以外，由于闪光照射的距离不够远，因此画面背景和模特主体往往明暗对比过强。此时应采用慢速闪光同步功能，对背景合理曝光，以达到良好的拍摄效果。

画面构图的范围

展场摄影中，拍摄的主体往往是美丽的模特，而模特也总是和展会所要呈现的商品合为一体。根据展会类型的不同和摄影师的喜好，可以在拍摄模特时对画面的构图范围进行不同的取舍。如右图所示，摄影师既可以在表现模特的同时也收入香车的局部以表现香车美人的永恒主体，也可使用半身人像的景别突出表现模特的美丽。另外，拍摄时模特的姿态和动作，也是构图范围取舍的一个重要依据和参考。

◀ 车展拍摄模特取景范围的效果对比

光圈：F4
曝光时间：1/250s
ISO：200
焦距：70mm

▼ 光圈：F4
曝光时间：1/250s
ISO：200
焦距：163mm

画幅的灵活应用

展场摄影中，模特们婀娜多姿，姿态各异。在表现不同模特的不同美姿时，横竖两种画幅要灵活运用。在表现模特的形体时，应尽量选择空间利用率更高的画幅。例如本例中的模特呈现卧姿，使用横画幅不但可以更多地收入模特的身体曲线，而且对角线构图的采用，也可以使画面更加活泼，相比竖幅构图更加精彩。

▲ 在展会上拍摄模特的动感舞蹈

光圈：F4　曝光时间：1/100s
ISO：400　焦距：70mm

◀ 竖幅构图拍摄车展模特

光圈：F4　曝光时间：1/250s
ISO：200　焦距：70mm

舞姿的拍摄

展会中各个展台为了吸引参观者的眼球都各显其能，在每天展出的时间中常常定时预告，定点进行舞蹈演出。

拍摄展会中的舞姿非常困难，因为定格运动的瞬间需要较高的快门速度，而展场的光线条件却属于弱光环境。因此要想拍摄成功，闪光灯和高感光度设置要双管齐下。

在实际拍摄时，也要把握舞者的动作。在两个动作的连接点，舞者往往会出现停顿，这一时刻是拍摄的绝佳时机，一定要善于把握。另外，为了保证拍摄的成功率，摄影师要尽量靠近表演台，使用更短的焦距拍摄，以提高拍摄成功率。

◀ 横幅构图拍摄车展模特

光圈：F4　曝光时间：1/250s
ISO：200　焦距：70mm

开放式构图的运用

展场摄影的舞姿拍摄还有一个重要的技巧，就是在全景镜头和特写镜头以外，拍摄既有画面主体人物，又有其他舞者的“小特写”。

众所周知，展场的舞台表演经常是众人的集体舞。为了统一风格，模特们的服装和造型往往相对一致。这时，全景的拍摄非常简单，只要将模特全部收入画面，再抓取一个姿态相对不错的瞬间即可。

无论是拍摄全景还是抓取单一舞者，其拍摄方法都显得死板而单一。另外，对单一舞者的拍摄还面临焦距过长，难以保证画面清晰度的问题。这时，使用开放式构图拍摄“小特写”镜头，往往可以产生绝佳的效果。

利用开放式构图时应利用人物的重叠和画面的裁切来控制画面的张力，并通过姿态的抓取和舞者在画面中的位置安排来突出一个鲜明的画面主体，从而使画面动静结合，既有视觉主体，又有活跃紧张的气氛。当然，这种拍摄方法除了具有一定的难度以外，还需要舞者们的舞姿排布紧凑以及摄影师抓取瞬间的超强能力。

▲ 车展上集体舞的全景

光圈：F2.8　曝光时间：1/100s
ISO：400　焦距：75mm

▶ 开放式构图拍摄模特舞姿

光圈：F2.8　曝光时间：1/160s
ISO：400　焦距：75mm

10+

唯美婚纱摄影

婚纱摄影行业分析

婚纱摄影行业总述

婚纱摄影属于摄影行业中利润较高的一类。由于婚姻在人生中的重要地位，新人们对婚纱摄影的期望值较高，对价格的承受能力也就较高。因此，婚纱摄影的价格不菲，行业利润率一直相当可观，一般可达到60%左右。

婚纱摄影的拍摄流程

1. 洽谈

与客户进行前期交流，选择“套餐”、拍摄方案，了解客户需求，客户挑选服装

2. 拍摄创作

一般分为影棚和外景创作两部分，外景创作需要为客户提供车辆和化妆师

3. 客户选片

整理小样，为客户展示，按协定数量挑选出最终待处理的照片

4. 后期制作装帧

完成后期处理，送厂装帧成册

婚纱摄影的工作室文化

当下，越来越多的自由摄影师创办影棚工作室，开始涉足婚纱摄影行业。相比于标准化运作的婚纱影楼，私人工作室所提供的婚纱拍摄服务，往往具有更鲜明的风格、更实惠的价格以及更人性化的服务，因此越来越多成功的婚纱摄影工作室涌现出来。本章的内容正是为有志成为婚纱摄影行业姣姣者的摄影师们抛砖引玉。

工作室的宣传推广

婚纱摄影工作室相比影楼而言，没有门面为自己宣传，因此网络就成为工作室招揽生意的重要途径。工作室一般与成熟的商业网站合作，通过论坛、广告投放等宣传手段，让客户了解工作室的作品以及联系方式，以期得到客户的认可。

▲ 网络宣传范例

拍摄场景与拍摄风格分析

	风格	优势	劣势
影棚	单一	可控性强	布景不真实，缺乏风格变化
山水间	色彩浓郁	可选景点多，拍摄难度低	天气适应性差，风格相对单一
海边	浪漫明快	黄昏夜晚时采用人造光源，创作成功率高	对有些城市而言不易到达
古村落	古朴悠远	适宜配合中国传统新人服饰	景点需要购票，容易引起围观
工业场景	时尚前卫	人物与背景对比强烈，有视觉冲击力	拍摄难度大
草原	大气磅礴	景致选择余地大，易于表现博大情怀	对有些城市而言不易到达

▲ 女士手扶男士心口的动作，代表着信任

光圈：4.8　曝光时间：1/135s
ISO：100　焦距：31mm

双人照的互动

婚纱摄影中，双人照的互动非常重要，尤其是在背景相对单一的影棚拍摄阶段。虽然市面上有一些婚纱摄影动作的标准化教程光盘，但摄影师切不可千篇一律，毫无创新地机械化拍摄。因为动作和语言、服饰一样，其流行趋势是不断变化的。婚纱摄影的创作者必须经常留意竞争对手的作品，多看多学，并有所创新，形成自己独有的风格。拍摄时，也要注重引导和交流的技巧。由于拍摄对象并非专业模特，因此状态的导入和拍摄时机的掌控就显得格外重要。

▼ 娇艳的玫瑰常常是婚纱摄影中的重要道具

光圈：F4.8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：52mm

影棚婚纱拍摄要点

与婚纱搭配的道具

婚纱摄影最重要的道具莫过于婚纱服饰。无论是影楼还是工作室，一般都会提供多种颜色、款式的婚纱供客户选择。男装方面，主要以正装为主。除了标准的西服以外，摄影师还应提供燕尾服、衬衫、领带或带有浓郁中国传统意味的唐装等供客户选择。拍摄时，按照拍摄风格的不同，摄影师也会为客户装点一些辅助性道具，如代表爱情的玫瑰花、女士需要的发饰等。婚纱摄影的服饰单一，辅助性道具在当下越来越受到重视。一些俏皮的元素，如毛绒玩具、腕带、卡通戒指等等，也受到了客户们的青睐。不要小看这些细节，只有细微周到的体贴服务才能博得客户的信任。

单人照的拍摄

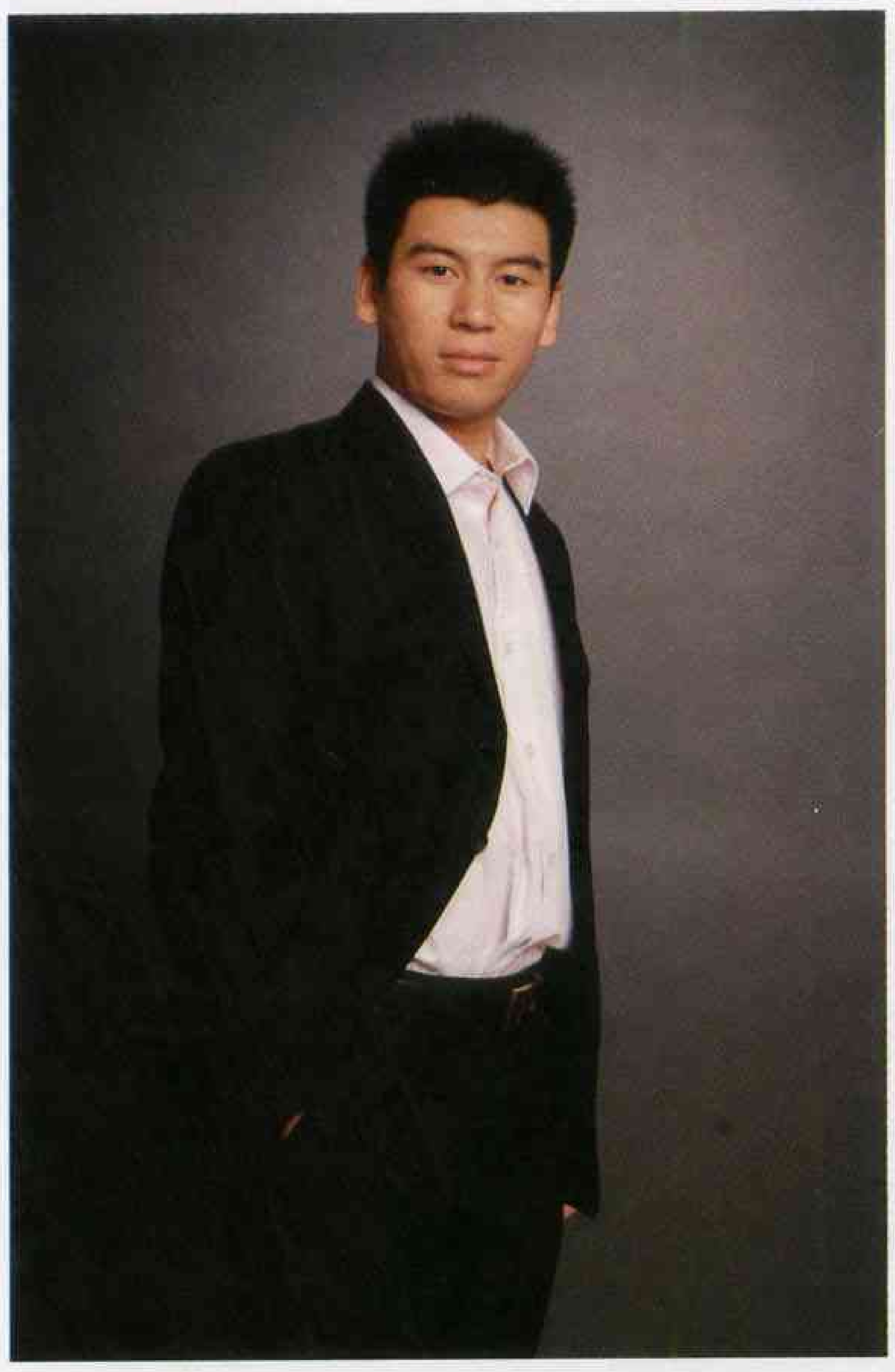
婚纱摄影中除了为数众多的双人照拍摄外，单人照的拍摄也格外重要。因为单人照可以表现新人各自的气质和特点，创作的余地也更大，更容易发挥。例如对新郎的拍摄，如果客户的书卷气较浓，则可以着力表现他含蓄和内敛的一面；如果是军人，则可以变现他阳刚和坚定的性格。婚纱摄影中的单人照，还应注意两位新人风格的对比和统一，可以用对比的手法张扬他们各自的个性。但需要注意的是，这些照片最终组合在一起要显得和谐默契，不能突兀怪诞。

◀ 身着中国传统婚礼服饰的新人

光圈：F4.8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：48mm

服饰与风格

婚纱摄影中的服饰除了广为流行的标准西式婚纱外，还有中国传统的婚礼服饰、彩色婚纱以及裙摆较小的新式婚纱等。摄影师要按照顾客的要求为其提供关于服装的建议。不同风格的婚纱，其拍摄风格也不尽相同。如穿着中式婚礼服饰拍摄时，就应当引导新人摆出具有“中国味”的动作。如果顾客青睐性感的新式婚纱，则要重点凸显新娘的妩媚和女性魅力。



▲ 婚纱摄影中新郎的单人照

光圈：F4.8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：46mm

▲ 婚纱摄影中新娘的单人照

光圈：F4.8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：70mm

外景婚纱拍摄实战

▶ 横幅构图可以表现天地的开扬

光圈：F8 曝光时间：1/500s
ISO：100 焦距：12mm

▼ 两位新人背靠背，依偎在金色的草丛中

光圈：F4 曝光时间：1/256s
ISO：100 焦距：18mm

横幅构图的魅力

相比于普通的单人写真摄影，婚纱摄影多采用横幅构图的方式。一是因为婚纱摄影中的拍摄对象是两个人，竖幅构图对于人物身材延展的作用有所减弱；二是因为在横幅构图中，可以更好地安排两人的位置和互动，使画面的表现力更强。横幅构图的优势还有其宽广的视角，可以容纳更多的背景，增加外景拍摄中背景的气势和对画面所施加的感染力。因此，婚纱摄影的影棚创作以竖幅构图居多，而外景拍摄则以横幅构图为主。

双人照的三种基本姿态角度

婚纱摄影中，两位主人公的身体角度有三种基本的控制方式，分别是双人相背、双人面对面，以及双人面对镜头。

双人相背

双人相向的拍摄姿势在婚纱摄影中被广泛采用，其中最常见的就是坐姿的背靠背和站姿的背靠背。这种双人姿态可以表现出一种沉醉在幸福中的平静心境，两人仿佛在慢慢地进行着幸福感的传递。虽然这种姿态缺少激情，但却是“必拍”姿态。它的缺点是双人缺少互动，动作的组合和变化也较少，摄影师只能在前景、背景、拍摄角度上动脑筋。但对初学者而言，这是三种姿态中最易于掌握的。

▲ 两位新人手挽手，太阳仿佛在为他们见证爱情

光圈：F8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：14mm

双人面对面

双人面对面的拍摄姿势在婚纱摄影中出现较多，这种姿势更富于变化，可以更好地表现一对新人的甜蜜。在双人的互动当中，新郎往往居于主导地位，摄影师在引导模特的动作时，一定要注意男士的风度和男士的动作细节。例如新郎挽新娘的手一定要掌心向上；甜蜜亲吻时，新郎一定要身体前探，更加主动。当新郎新娘身高相仿时，摄影师一定要调整拍摄的位置和角度，以突出新郎的高大。只有这样，才能让照片中的新郎看起来更加成熟、更加可以信赖。

	相背	面对面	面对镜头
风格	沉静、陶醉	庄严、深情	欢快、活泼
拍摄难度	易	难	最难
可选姿势	少	多	多

▼ 两位新人面对镜头，憧憬未来

光圈：F8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：12mm

双人面对镜头

双人面对镜头的拍摄姿势最难掌握，这是因为面对镜头的姿势如果死板单调，会留下强烈的“摆拍感”，显得很不自然。但如果摄影师引导到位，这种姿势会带给观者欢快和活泼的印象，为整组照片增加俏皮的感觉。双人面对镜头时，不妨尝试步调一致但幅度较大的动作，如做鬼脸、扬臂等等。另外，摄影师也可以通过两人位置的变化有所突出，用主次关系处理两人的画面效果。

突出画面的点式构图

婚纱摄影中常常将一对新人缩小在画面中一个很小的区域内，形成一个视觉点，以突出他们陶醉在唯美环境中的效果。因此，视角宽广的广角镜头在此时就发挥着无比重要的作用。至于新人在画面中的位置安排，则常常遵循三分法或黄金分割的经典法则。

收取更多环境因素

外景婚纱摄影着力于表现环境因素，通过环境因素衬托新人的和谐。因此，广角镜头宽广的视角就被加以利用。在环境的处理上存在着大景深和浅景深两种手法，当背景独特且一致性强时，往往采用大景深突出环境的特质；而当背景杂乱且常见时，则往往采用浅景深虚化背景。

◀ 用广角镜头的宽视野收取下整个金色草坪

光圈：F4.8　曝光时间：1/180s
ISO：100　焦距：12mm

广角镜头的使用要点

突出婚纱裙摆

婚纱摄影相比人像写真而言，更多地采用广角镜头拍摄，其主要原因就是对婚纱裙摆进行表现。如果不使用广角镜头，就难以有效地通过透视变形突出婚纱裙摆的宽大修长，整组婚纱照的魅力也就削减了一半。利用广角镜头调整拍摄角度，将婚纱裙摆安排在离镜头更近的位置，就可以拍出修长美丽的婚纱裙摆，使新娘显得更加高贵圣洁。

▶ 高角度拍摄新人

光圈：F4　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：12mm

▲ 在幽静的林间小路上，新人深情拥抱

光圈：F2.8　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：86mm

双人照的互动方式

深情拥抱

深情拥抱是婚纱摄影中出镜率最高的双人姿势之一，其中的要点就是拥抱时两人的动作和表情要有所差异。实践证明，两位新人如果步调完全一致，拥抱得毫无保留，那么照片将很难传递完美的意境。因此，摄影师要引导男士在动作上更加主动大胆，而女士则要矜持含蓄，这样才能拍出含蓄而深情的感觉。

三角形依偎

两位新人面对镜头依偎在一起的姿势在婚纱摄影中被经常采用。其中的要领就在于，两人的身体都要向对方倾斜，头靠头，肩靠肩。拍摄时，还要引导两人耸肩、挺胸，腰部挺直，否则就会显得没有朝气。温馨依偎在一起的新人可以组成一个完美的三角形构图，而三角形坚定牢固的视觉特性，预示着新人对爱情的坚持。

◀ 一对新人在草坪上依偎在一起

光圈：F2.8　曝光时间：1/500s
ISO：100　焦距：155mm

▲ 在幽静的林间小路上，新娘小鸟依人地躺在新郎的怀中

光圈：F2.8　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：86mm

抓拍

婚纱摄影中抓拍的手法近两年已经被广泛采用，它的最大好处就是摄影师可以捕捉到最真实的表情和动作。而摄影师在拍摄前最重要的工作就是要为新人设定一个表演的主题和范围，然后耐心等待他们进入状态。事实证明，抓拍的照片往往是整组婚纱中最生动和最吸引人的。

小鸟依人

小鸟依人的姿势在婚纱摄影中应用很广，每组照片几乎都会出现一两次。这种姿势富于变化，通常新娘都会选择半躺在新郎的怀中，或是平躺在新郎的腿上。这种姿势在拍摄时需要两人配合默契，既不可生硬害羞，也不可矫揉造作。摄影师在选择拍摄角度时，要首先考虑新人的面部朝向，随后做出一定的调整以避免拍摄视角与新人的腿部平行，否则拍出的照片就会使腿部显得较短。另外，这种姿势对于新人来说难度较大，要耐心引导，使他们彻底放松，这样才能使拍摄出自然大方的效果。

▲ 新人一起享受野花的芳香

光圈：F2.8　曝光时间：1/500s
ISO：100　焦距：28mm

幸福陶醉

“沉醉”是婚纱摄影中一个很好的拍摄主题，芳香的花朵、可口的菜肴、美丽的景色都可以是新人们沉醉的理由。摄影师在拍摄这类照片时，需要找到联系两位新人的“钥匙”，使他们在沉醉的同时不忘与彼此分享幸福。

这其中最简单的拍摄实例就是沉醉在花朵的清香中。拍摄时要注意多拍选一，因为这种表演对于没有经过模特训练的新人而言有一定难度，新人们往往很难迅速进入拍摄状态。

▲ 新郎新娘调皮地在铁轨上“走钢丝”

光圈：F2.8　曝光时间：1/350s
ISO：100　焦距：105mm

创意表现

婚纱摄影中的拍摄创意需要摄影师动脑筋，安排故事情节和场景，这十分考验摄影师的创造力和“导演”能力。本例中新郎追赶“逃跑新娘”的场景灵感，事实上来自一部电影的启发。摄影师在生活中要注意观察男女相处的真实片段，然后经过艺术加工，带入婚纱摄影的创作中。

▼ 逃跑的新娘

光圈：F2.8　　曝光时间：1/500s
ISO：100　　焦距：28mm

个性化表现

婚纱摄影要做到完美，除了要表现新人的恩爱甜蜜外，还要为其增加一些“戏剧冲突”。这不仅是为了给幸福的爱情增加对比的元素，更是为新人的幸福增加一分陪衬和真实感。

摄影师在拍摄这种特殊题材的婚纱照片时要征求客户的意见，在客户同意的前提下进行拍摄。通常，这种照片采用分隔的个性表现手法。此时新娘往往更易于表露丰富的情感，因此在画面中摄影师应着力表现新娘，而对新郎作淡化处理即可。这种画面比重的区别在技术上可以通过拍摄距离的变化和镜头的透视关系实现。同时，为了表现故事最终的完美结局，摄影师也可以为两人之间增加一些联系，例如彼此不愿松开的双手等，暗示这只不过是一个小小的插曲。

▲ 美丽的新娘独自出镜

光圈：F4.8　曝光时间：1/180s
ISO：100　焦距：50mm

新娘的个人写真

在外景婚纱摄影中，会做生意的摄影师通常都要单独为新娘拍摄一些写真照片。一来可以博得新娘的欢心（婚纱摄影的客户满意度是由新娘决定的）；二来美丽的环境往往更容易凸显女性的妩媚和美丽。作为专业的婚纱摄影师，拍摄个人写真也应当有一套完备的方案，其中的要点包括：

- 身着婚纱的新娘一定要面露笑容，不能忧郁低沉。
- 新娘的特写往往更受欢迎，不妨多用中长焦镜头拍摄。
- 新娘的个人写真照对发型和化妆的要求更高，化妆师要适时补妆。
- 拍摄时要不断夸奖新娘的美丽，使她充满自信。

▼ 一对新人相对独立，表现不同的个性

光圈：F1.8　曝光时间：1/3000s
ISO：100　焦距：50mm

俏皮的情侣装拍摄

情侣装的选择与道具搭配

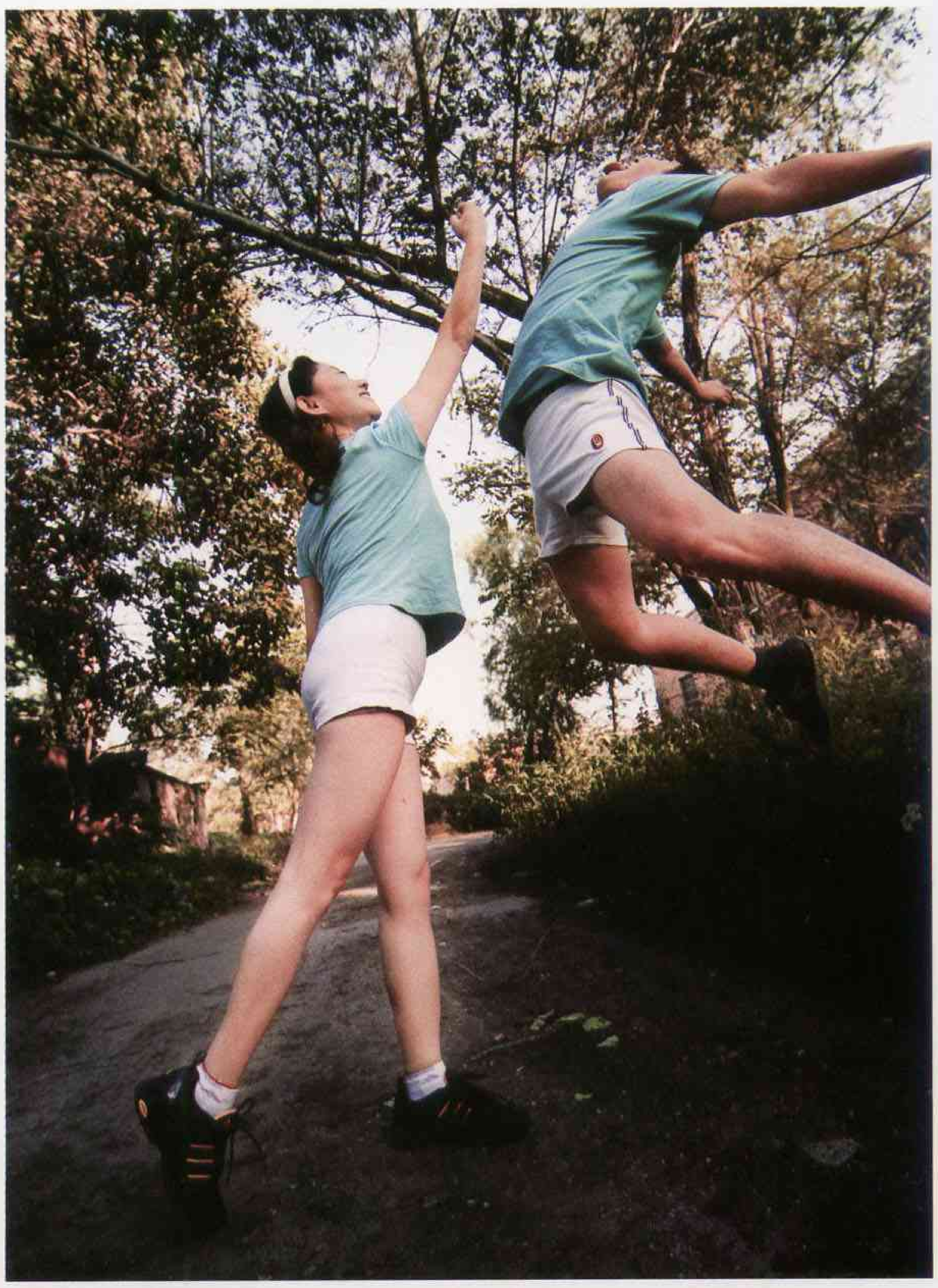
见惯了千篇一律的婚纱服饰，近两年情侣装在婚纱摄影套系中出现的频率越来越高。一来情侣装可以轻装上阵，更容易做出一些欢快的动作；二来情侣装更加真实，更加贴近生活。对客户来说，情侣装的用途更加广泛，而摄影师在拍摄情侣装时要注意服饰和环境的搭配。情侣装一般由客户自带，摄影师在拍摄前一定要了解新人自带情侣装的款式、颜色，并提出合理化建议，这样才能避免情侣装与拍摄环境格格不入。情侣装一般也可以搭配一些更欢快、更生活化的道具，例如毛绒玩具、五彩气球等等。摄影师的准备工作细致到位，拍摄时才能得心应手。

▼ 新郎幸福地背着新娘，充满幸福

光圈：F4　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：125mm

▲ 新人相互打闹，俏皮生动

光圈：F4　曝光时间：1/500s
ISO：100　焦距：12mm



▲ 新郎被新娘一拳“打飞”，画面生动

光圈：F4　曝光时间：1/500s
ISO：100　焦距：13mm

情侣装的拍摄要点

新人穿着情侣装拍摄时，最受欢迎的场景设计往往是情侣间的“撒娇打闹”。摄影师在拍摄这种题材时要注意三个原则，一是新娘的发型一定要和正式婚纱照时有所区别，否则会显得突兀；二是新娘一定要在“对抗”中占据上风，这样画面才会有“喜”感三是抓拍运动的场景时要选择连拍模式，多拍才能保证较高的成功率。

▼ 充满活力的情侣照

光圈：F4.1　曝光时间：250s

ISO：100　焦距：135mm

婚礼现场摄影

▲ 室内婚礼庄严隆重

婚纱摄影和婚礼摄影是婚庆类商业摄影的两大类。随着近年来人们生活水平和婚礼档次的不断提高，婚礼摄影越来越受到客户的重视。婚礼摄影正逐渐和国外接轨，成为记录人们生命中重要瞬间的新型服务项目。

室外婚礼与室内婚礼

婚礼摄影根据婚礼举办地的不同，有不同的拍摄条件和拍摄要求。

室外婚礼

室外婚礼（如草坪婚礼）现在越来越流行。草坪婚礼一般选择一片绿地或湖边草坪，经过精心装点，在阳光中与亲朋好友共同投入大自然的环抱，共享别致的婚礼氛围。

对摄影师而言，室外婚礼的拍摄条件更好。室外婚礼光线充足，自然环境色彩丰富。婚庆公司可以根据室外婚礼的特点，将环境和道具的色彩布置得尽量明快。由于场地的优势，摄影师的活动范围也较室内婚礼更大。

室内婚礼

室内婚礼一般是在教堂、高档会所、宾馆等地方举行，其光线条件与室外婚礼相比要暗得多。因此，室内婚礼的拍摄难度较室外婚礼更大，拍摄效果也更不易出彩。

由于婚礼摄影中有大量的人物跟拍、动作抓取，因此较暗的环境光给拍摄带来了许多困难。和展场内的情况类似，摄影师必须对相机的感光度、白平衡进行精细的设置，以保证照片不偏色且画面清晰。另外，一些婚礼环节中发生的光线变化，如烛光仪式等等，摄影师还需果断使用点测光功能以保证能正确曝光。

▼ 室外婚礼气氛明快，浪漫

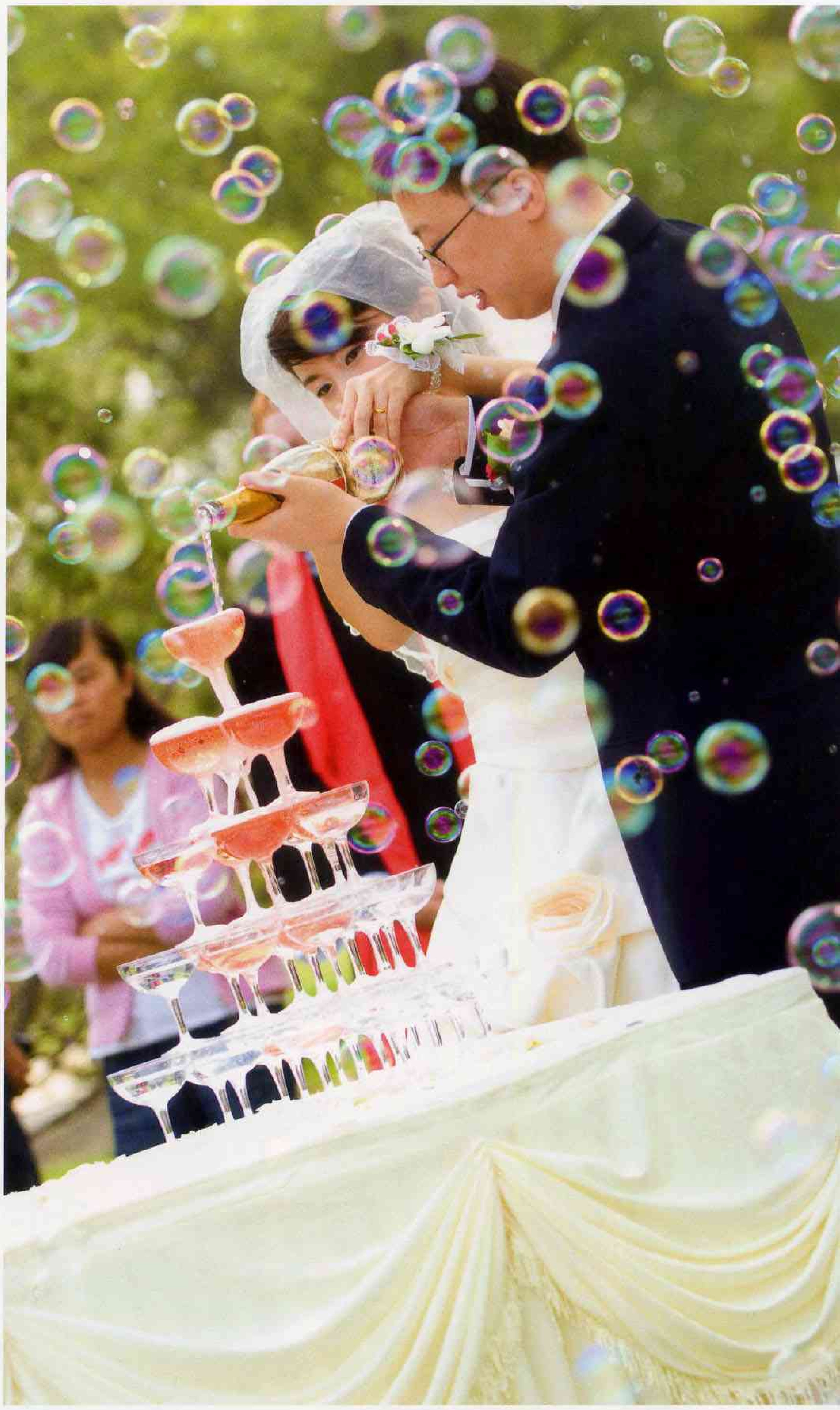
▲ 新娘新郎进入花环拱门

▲ 新娘为新郎戴上戒指

婚礼的流程和仪式

一场正式的婚礼往往要持续半天到一天的时间，它的流程很复杂，摄影师需尽职尽责，全程跟拍。婚礼的主要流程和仪式如下：

婚礼流程	对摄影师的要求
7：00新郎去新娘家迎亲	提前到达新娘家，在新娘家等候，拍摄迎亲的画面
7：30-9：00迎亲车队行驶	拍摄迎亲车队的排场以及新郎搀扶新娘上车、下车的镜头
9：00进入婚礼现场	先于新人和家属进入现场，拍摄现场布置，并为婚礼的正式拍摄做好准备
9：30婚礼正式开始，新郎新娘在伴郎伴娘的陪护下入场	抓拍两人入场时的镜头，这时往往有两个摄影师分工协作
新郎新娘交换信物，新郎发表感言	通过不同角度拍摄关键动作的细节以及人物的表情
倒喜酒，喝交杯酒，发表感言	通过不同角度拍摄关键动作的细节以及人物的表情
父母及证婚人发言	拍摄双方父母的发言时的姿态
向父母敬茶	近距离使用广角镜头拍摄
亲友敬酒	近距离使用广角镜头拍摄
婚礼结束，拍摄合影	使用闪光灯配合广角镜头拍摄



▲ 将五彩气泡作为前景，突出现场的浪漫气氛

传情的细节刻画

在婚礼摄影中，摄影师除了一丝不苟地完成新郎新娘仪式性的每个既定画面以外，还应通过一些独特的人物特写来捕捉婚礼中两位主角的内心世界。不同的动作变化以及两人不同的服饰和装点，可以使读者轻易辨别出画面的主题和寓意，以小见大，从而突出人物的喜悦和爱情的甜蜜。

▲ 拍摄新郎握住新娘手的细节

▲ 婚礼中常见的圣洁花朵

温馨的仪式装点

婚礼的举办往往需要婚庆公司的专业策划和环境搭建。为了让客户留下更多关于婚礼的甜美回忆，并使婚庆公司的工作有一个小的总结汇报，摄影师还应利用婚礼的空闲时间拍摄一些具有重要意义的装饰物特写。将它们插入婚礼现场的照片中，可以使整组照片的唯美效果和现场气氛更加突出。

易于通过特写表现的婚礼温馨装点物有婚礼上的蛋糕、花束、现场门口的欢迎牌、酒杯架以及桌上的佳肴等等。

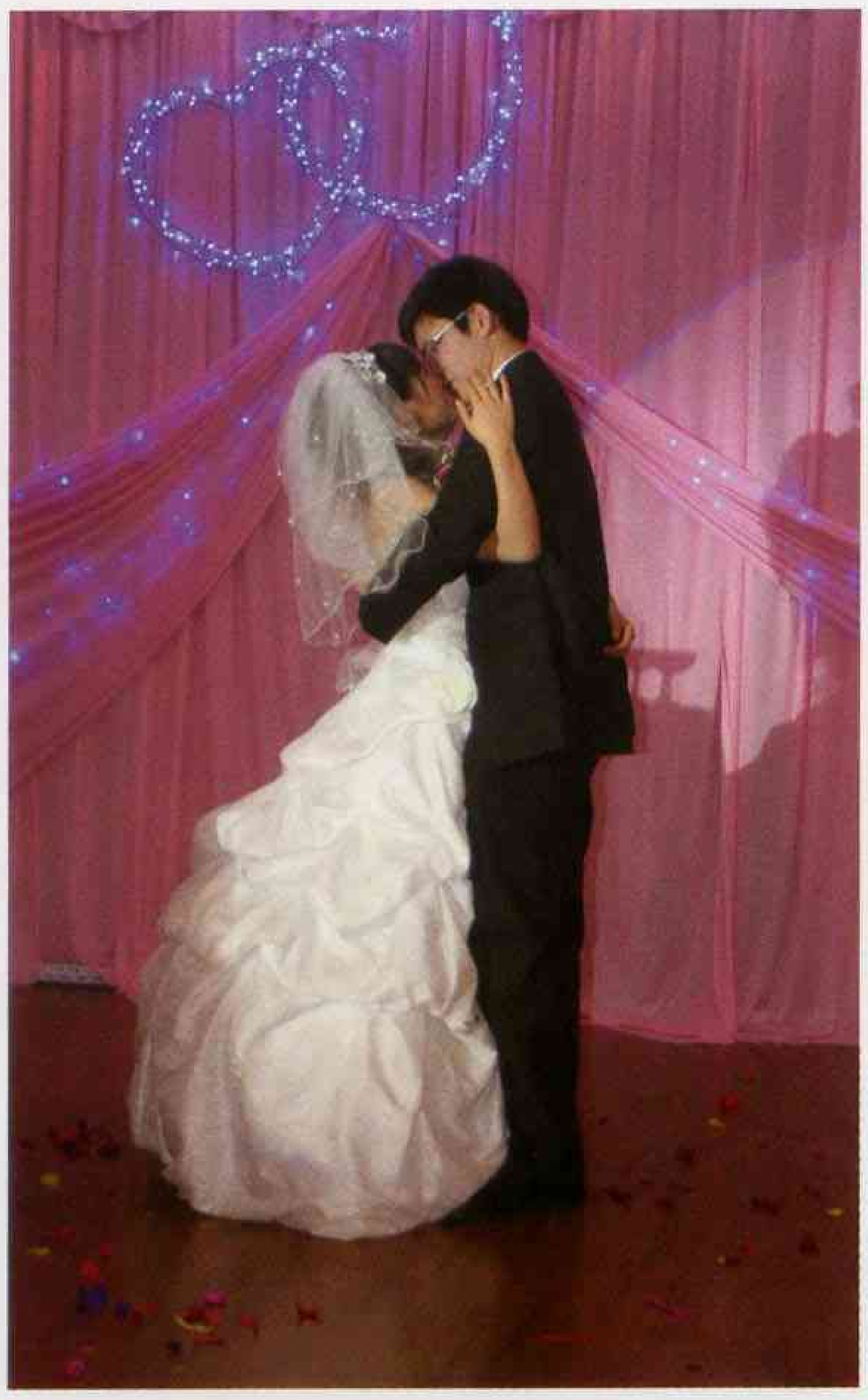
▲ 婚礼蛋糕上的新人模型

▲ 婚礼现场门口的欢迎牌

◀ 拍摄新郎新娘交换戒指后的手部细节

重要仪式使用连拍保证成功率

婚礼中最不可缺少的就是激动人心的时刻。无论是在室外还是室内的环境中，拍摄关键的仪式性时刻时都无一例外地要采用连拍模式以保证拍摄的成功率。在室内婚礼的拍摄中，要提高感光度并配合闪灯回电时间短的闪光灯，以保证画面的清晰。重要仪式时刻的照片在后期处理时，最好不要只挑出一两张就作罢，而是要挑出一系列动作连贯变化的照片，使观者在浏览时可以更连续紧凑，这样客户会更加满意欢喜。



▲ 利用连拍模式拍摄新郎新娘的浪漫一刻

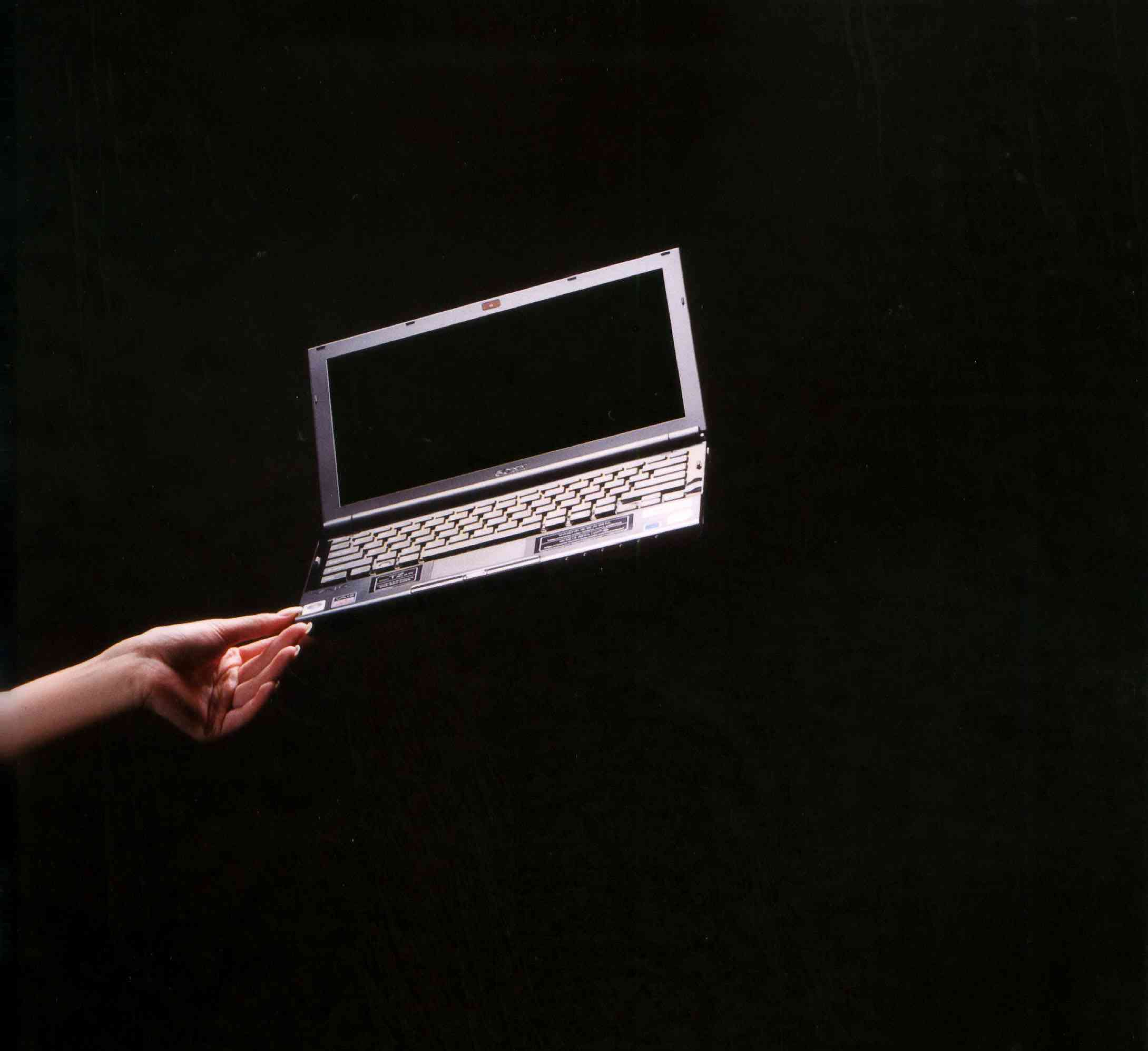
▲ 拍摄新郎新娘共同倒香槟的温馨瞬间

婚礼摄影的要点还有很多，现总结如下：

婚礼摄影的要点

- 婚礼摄影和展场摄影不同，婚礼意义重大，具有唯一性，摄影师一定要携带足够的存储介质。事后处理照片时，摄影师也要格外小心，防止误删，保证数据的绝对安全。
- 摄影师要事先索要婚礼的详细流程，熟悉新人入场的方式和入口位置。如果可能，应提前勘查现场的灯光，以便更好地完成工作。
- 婚礼摄影工作往往包括两名摄影师和一名摄像师，因此摄影师之间要确定各自的拍摄重点。在拍摄时，摄影师要谦让摄像师，注意保持距离，为摄像师预留空间，避免自己的行走路线干扰摄像师的取景和拍摄。

▶ 连拍模式拍摄新娘抛花球的瞬间

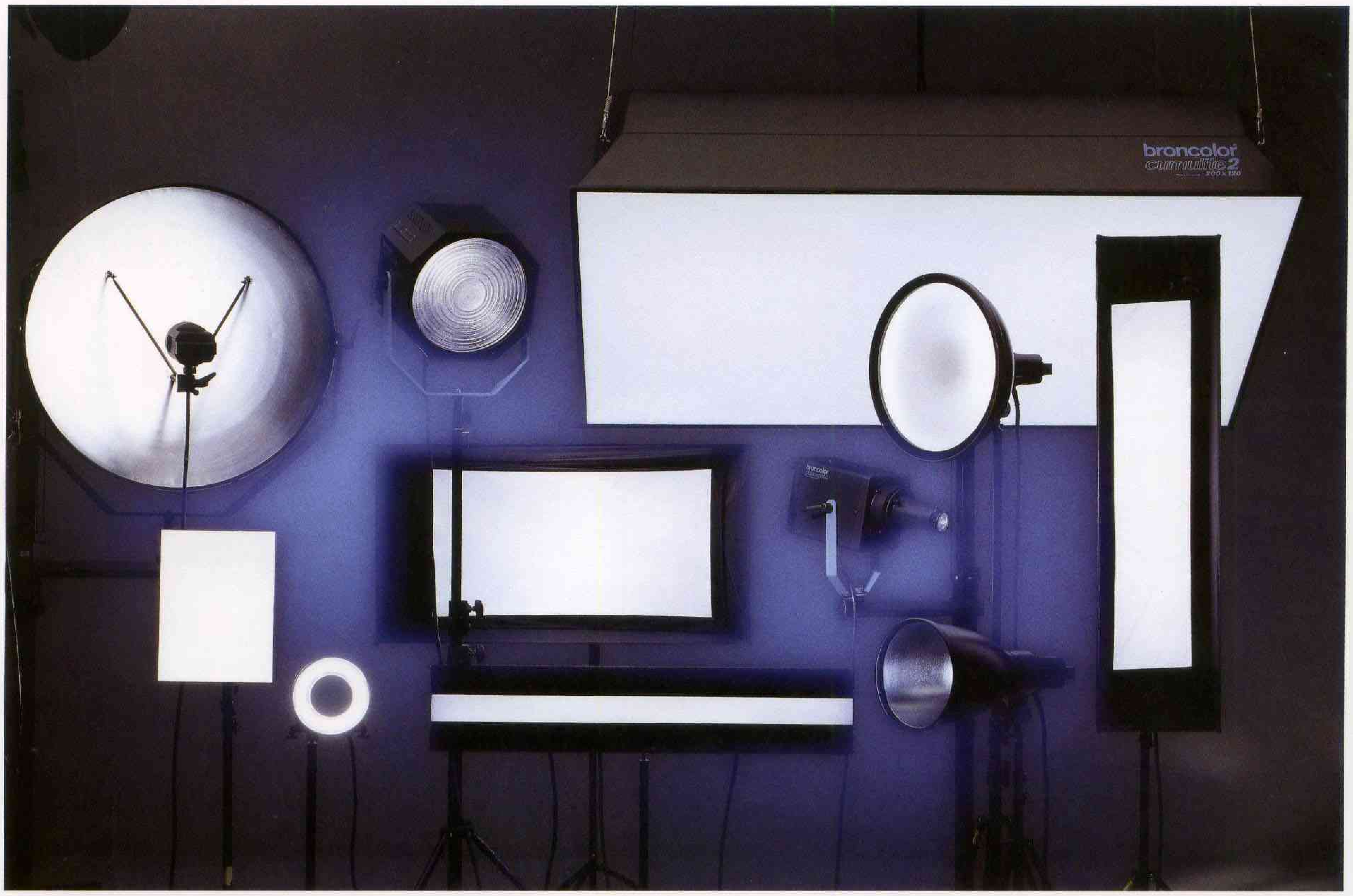


人像写真摄影圣经

11+

影棚人像拍摄实战：人造光的梦幻世界

影棚概述及工作守则



▲ 摄影棚灯具及道具（布朗品牌）

揭开摄影棚的神秘面纱

外景人像摄影受到很多客观因素的限制，如天气、光线、场地等等。而在摄影棚内进行创作，最大的优点是摄影师可以对一切拍摄条件，如照明、背景、道具等等进行精确的控制。影友们对摄影棚一般抱有两种看法，一种认为摄影棚无比神秘，拍摄的技法高深莫测；而另一种则认为影棚创作风格死板、僵化。事实上，这两种态度都不完全正确。如果你想成为一名出色的人像摄影师，就必须了解和掌握棚内摄影的基本技术。棚拍技术并不复杂，棚内创作，也可以灵动多变，让我们一起揭开摄影棚的神秘面纱。

到哪里寻找摄影棚

影友们第一次与影棚接触，往往通过是参加摄影俱乐部的棚拍活动。在我们生活的城市中分布着许多大大小小的摄影棚，它们有的隶属于婚纱影楼，有点属于专业的广告摄影公司，而更多的，则是由私人的摄影工作室创办经营。大多数影棚都开展出租业务，影友们如果是偶尔进行棚拍创作，则无需自己购买昂贵的影棚灯具设备，因为采用影棚租赁的方式最为划算。寻找摄影棚的途径有许多，各种专业的摄影网站上一般都会提供影棚出租的信息，影友们只要稍加留心就可以找到。

摄影棚的租赁价格

由于激烈的市场竞争，影棚租赁的价格并不高，即使是普通的摄影爱好者也完全可以承受。对于人像摄影而言，对影棚面积的要求相对较低，因此无需租赁华而不实的高价位影棚。另一方面，影棚的租赁价格与其地理位置密切相关，囊中羞涩的影友可以选择城市近郊的租赁影棚。另外，通过办理会员卡，长期租赁往往可以获得很高的折扣，让你的创作没有后顾之忧。

摄影棚的硬件条件

摄影棚没有统一的规格。如果你要拍摄景物，那么在一个几平米的空间内就可以组建一个可拆卸的摄影棚。但对人像摄影而言，影棚需要有足够的空间和高度。影棚的硬件条件包括很多方面，我们针对人像摄影的需求总结如下：

硬件条件	具体描述
摄影棚的面积	人像摄影对影棚的面积有一定要求。影棚的面积足够大，摄影师才能营造纵深感，灵活地运用各种镜头
摄影棚的高度	人像摄影经常需要高灯位拍摄，因此影棚的高度不能过低。居民楼2.5米左右的层高，对于人像摄影而言就显得相形见绌
光源的种类	影棚的人造光源分连续光源和瞬间光源（闪光灯）两种。很多影棚只配备了瞬间光源而不提供连续光源
光源的品质	对于灯光设备而言，其功率、色温、输出光亮的准确性以及稳定性存在很大差异，而优质的光源设备价格很高
光源的数量	棚内灯具的数量要足够多，摄影师在布光时才能从容不迫地创建各种光线效果
背景	摄影棚一般配备了可选择的背景布或背景纸，背景的选择越丰富越好
辅助拍摄道具	反光板、测光表等摄影附件以及沙发等拍摄道具是应当备齐的
影棚的附属设施	人像摄影需要为模特和化妆师准备试衣间、化妆间以及化妆镜等等。电脑作为拍摄后的选片工具，也应当配备
影棚的地理位置	影棚需要不小的面积，一般租金不菲，因此影棚往往设立在城市郊区。对于摄影师而言，影棚的地理位置也是考量因素之一
影棚的服务	影棚能否提供预约、能否为摄影师的创作提供相应的服务也是衡量影棚好坏的重要标准

摄影棚的工作守则

棚内创作的技术性较强，为了保护灯具等设备，摄影师需要遵循一定的工作守则。同时，对于租赁的影棚而言，为他人着想，保护棚内的环境，也是摄影师应当具备的基本素质。这里，我们就来浅述一下摄影棚的基本工作守则。

因素	工作守则及注意事项
环境及气氛	■ 许多摄影棚的背景与地面呈圆弧形平滑过渡。为了保持人物背景的纯净，摄影师应尽量换拖鞋或戴鞋套在影棚内完成创作，以保持地面的清洁 ■ 在拍摄时播放一些和拍摄风格相符的音乐，往往可以更好地调动模特和摄影师的情绪。此时，要注意音量控制和音乐的选择，不要影响到他人 ■ 个人的镜头、测光表、引闪器等摄影器材应当单独放置，避免与影棚内的器材混淆，造成不必要的麻烦 ■ 影棚内的各种灯具附件及拍摄道具繁杂，摄影师在拍摄结束后要养成良好的习惯，将附件归位
电力	■ 灯具设备的电源线都是可以独立插拔的，电源线与灯头的虚接往往会造成闪灯的损坏，应多加留心 ■ 有些摄影棚在搭建时没有很好地解决电路负载的问题，使用时容易跳闸，因此摄影师应当注意影棚主电路线的负载能力，规避跳闸带来的不便
安全	■ 摄影棚内的灯具以及背景布、反光板往往都需要灯架以及各种铁架的支撑。当灯具等设施的角度和高度发生变化时，支撑架容易倾倒伤人，对于这点摄影师需特别注意 ■ 棚内的灯具较多时，电源线散落一地，容易绊倒人或拉倒设备，因此电线的方向和位置需要布置有序，同时在移动时留心注意

影棚的附件系统

闪光灯灯头

▲ 影棚闪光灯灯头

摄影棚设备的核心就是闪光灯灯头。这种独立的大型闪光灯和机顶外接闪光灯在工作原理上没有太大的区别，都是通过将灯头内部的电容存储能量在瞬间发射出来进行工作的。但和小型闪光灯相比，它没有内置漫射器，因此发出的光线要经过特殊的灯头附件来进行柔化控制或汇聚控制。

灯架

▲ 闪光灯灯架底部

闪光灯灯头和数码单反相机一样，也需要三脚架进行支撑，这种专用的三脚架称为闪光灯灯架。由于接口不同，灯架和数码相机所使用三脚架无法通用。闪光灯灯架无需非常稳定，因此一般制作粗糙，售价低廉。另外，为了满足各种布光的需要，闪光灯灯架可以达到的高度更高。为了方便移动，一些高级灯架的底部被设计成了可移动的滑轮结构。如此一来，笨重的灯架不用拆卸就可以轻易地在影棚内移动了。

标准罩

▲ 闪光灯灯头标准罩

标准罩是购买时随闪光灯赠送的基本附件。灯头配合标准罩进行闪光，对光线有一定汇聚作用，可以得到照明充沛、反差强烈、有一定方向性的光线效果。标准罩的装卸和灯头前端的其他附件一样，尤其酷似数码单反镜头的遮光罩，在灯头和标准罩的连接处找到开关，按下，然后转动，在一定的角度拆下或装上即可。

多效四页遮片

▲ 四页挡光板

四页遮片和标准罩一样，是可以轻松地安装在灯头前控制光线方向以及光线色彩的附件。其前方搭载的四块黑色平板在调整时具有良好的阻尼，可以轻易控制光线的散射方向。这种附件的中心可以安装蜂巢或是不同颜色的滤色片，从而实现丰富的色彩效果。

聚光罩

▲ 聚光罩

聚光罩是安装在灯头前方的具有聚光作用的圆锥形灯头附件。聚光罩可以将光线集中在拍摄对象的局部区域内，产生类似聚光灯的效果。闪光灯灯头的光线在经过聚光罩的汇聚以后，光束的角度大概为 10 度左右。聚光罩常被用来为人物打光。

柔光箱

柔光箱是影棚人像摄影中使用最多的闪光灯灯头附件，它的体积甚至比闪光灯灯头大许多倍，因此在安装时要特别小心。在支撑时也要考虑灯架的负重，避免倾倒。

柔光箱是由金属支架拼装起来的、像帐篷一样的多角锥体箱罩，最前方的白色面料由合成纤维组成，具有半透光的效果。闪光灯发出的光线在经过柔光箱时，光线会被柔化，光线的照射角度也会更加宽广，因此特别适用于拍摄女性人像。

柔光箱根据尺寸以及多角锥体箱罩的角数来划分规格。一些大型柔光箱的高度超过一个人，其后方的灯头也不只一支，大型柔光箱可以在拍摄全身人像时令光线更加均匀、自然。

反光伞

反光伞是安装在灯头前方的、外形类似雨伞的灯头附件，反光伞总是和标准罩配合使用。反光伞可以将闪光灯灯头发出的光线弹回，在一定程度上起到柔化光线的作用。反光板的工作原理基于凹透镜的反射定律，当灯头位于反光伞的“焦点”位置时，光线经过反光伞的反射可以形成平行光束。而改变灯头与反光伞的距离，则可以调整光线的照射角度。反光伞内部的表面材质不尽相同，且金色和银色的性能各异。反光伞的最大优势是其便利性和一定的柔化效果。

▲ 不同形状的柔光箱

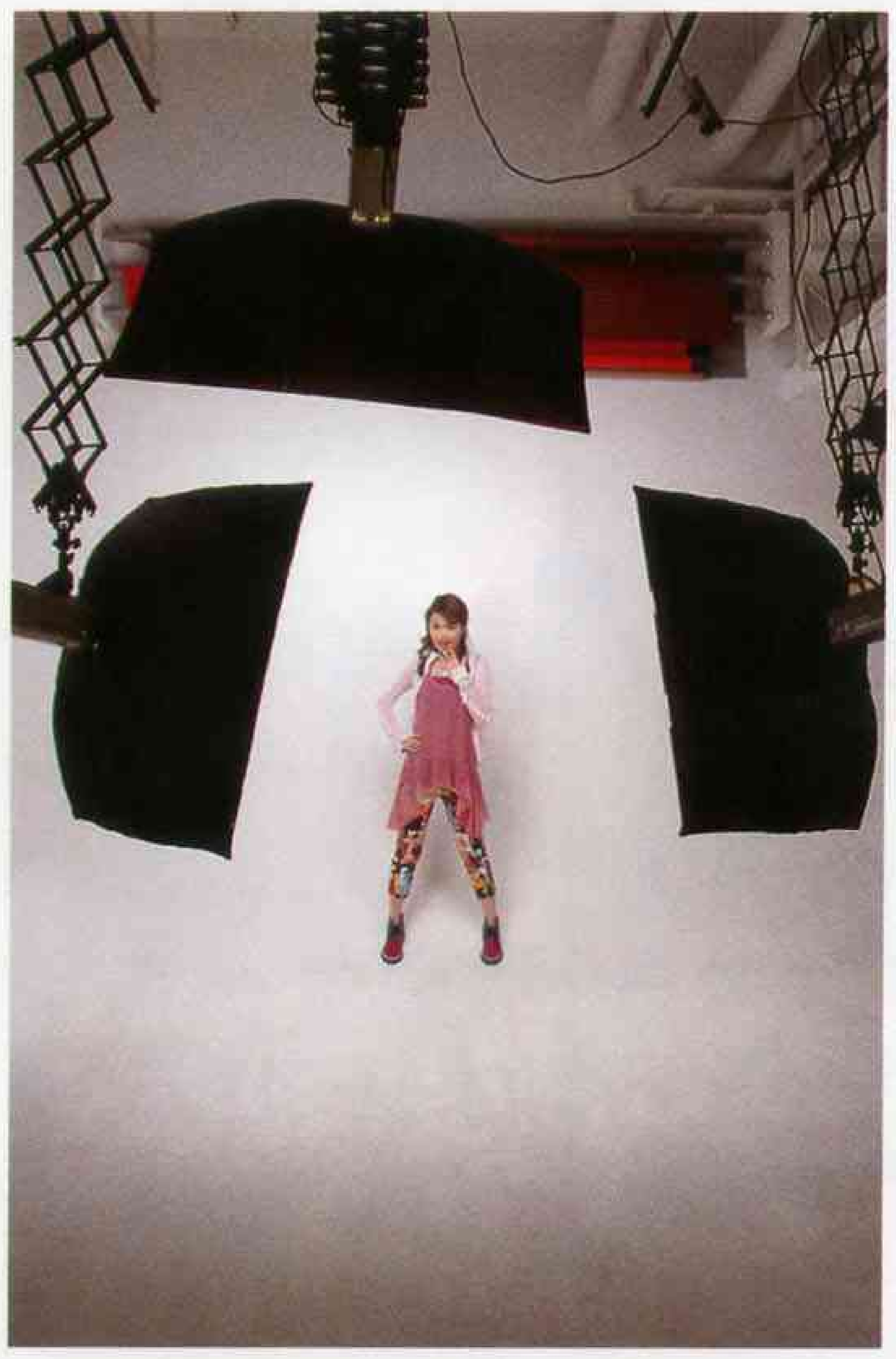
▲ 灯头装在反光伞上

反光板

▲ 影棚内经常用到的反光板

反光板不但能在外景人像摄影中发挥作用，在影棚内拍摄时也可以起到控制阴影强弱及面积大小的作用。摄影棚经常要用数个反光板作为辅助光源，一来可以减少光源的控制难度，二来其效果往往比多灯效果更加自然柔和。影棚内使用的反光板除了常见的由记忆合金制作的可折叠型椭圆标准反光板以外，还有类似塑料泡沫板的整张矩形反光板，其反射效果更为出色。这些反光板都可以在摄影器材城中以极低的价格购买到。

背景板



▲ 影棚内的实景，人物后方的背景卷轴可以随时选择下拉

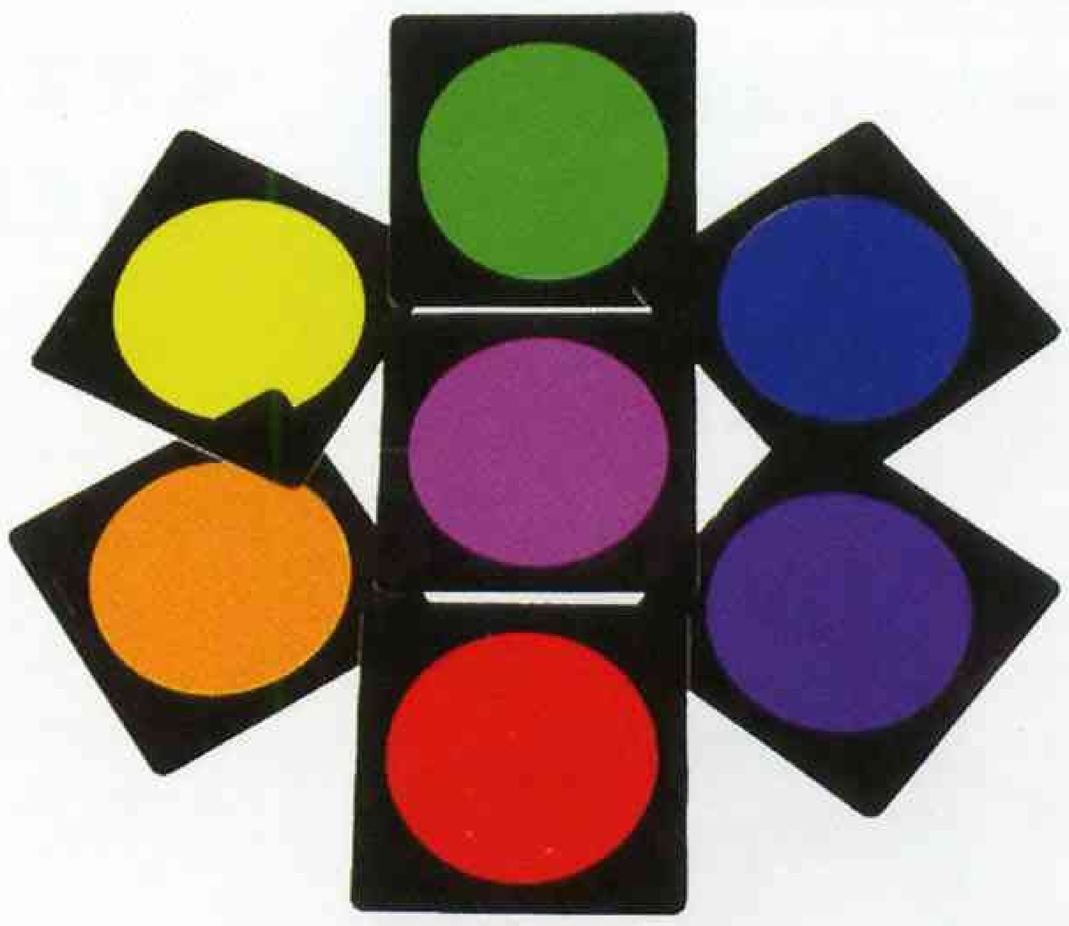
人像摄影离不开背景的营造。影棚的背景纸或背景布可以为摄影师提供各种不同的选择。影棚的背景一般分为纯色背景和模拟的自然背景两种，前者是标准配置，而后者则多用于影楼。背景的拍摄效果还可以通过用光、构图等技法加以变化，许多摄影师还会根据拍摄的需要自带背景。总之，背景板不但是代表影棚硬件水平的重要因素之一，也是摄影师在每次拍摄前就需要准备妥当的拍摄道具。

泡沫、烟雾发生器

棚拍人像为了营造自然、生动的效果，常常要用到风扇和烟雾发生器。风扇的作用很简单，就是吹起模特的头发，从而令人物更加飘逸动人。而烟雾和泡沫发生器则要复杂一些，是利用专用的设备实现的，许多摄影棚都会提供。

滤色镜组

闪光灯的滤色片可以安装在多效四页遮片以及聚光罩上。摄影师可以根据不同的人像拍摄主题加装不同颜色的耐热滤色片，从而随心所欲地变化光源的色彩，营造彩色光线以及不同色温的光线效果。



▲ 可安装在闪光灯灯头的不同颜色滤色片

▲ 使用滤色片拍摄的照片

光线的软硬控制

影棚内的光线主要分为软光和硬光两种，而与其相对应的自然光线则分别是漫射光与直射光。

▲ 柔光箱、反光伞以及便携背包

软光的营造

软光的性质比较柔和，软光下的人物各部位受光较均匀，反差较小，从而使拍摄人物的皮肤产生柔和的效果，一般适合于拍摄女性人像。在人像摄影中，软光的使用较为普遍。软光的营造取决于摄影师对光线的控制。闪光灯灯头发出的光线非常刺眼，即便使用了碗形标准照，其方向性依然较强。我们将闪光灯光线柔化的方法有很多种，其中最常见的方法就是使用柔光箱。光线在经过柔光箱时，在柔光箱内部发生了漫射和反射。许多柔光箱厂家为了提供更为出色的柔光效果，除了柔光箱外层的半透明织物以外，还在内部附有一层同样材质的织物。此外，柔光箱越大，其照射范围越大，光线的柔化效果越好。

▲ 软光拍摄的柔美人像效果

▲ 具有较强轮廓感的硬光拍摄效果

硬光的营造

在影棚内使用闪光灯灯头并配合标准罩、聚光罩时，在不附加任何柔光设备的情况下，所产生的光线均为硬光。利用反光伞所营造的光线介于软光与硬光之间，但硬光的属性更明显一些。硬光类似于自然界中的直射光，光线强烈，具有明确的方向性。用硬光进行创作，会使画面产生明显的亮区和阴影区，形成很大的明暗反差和清晰的明暗交界线，一般适用于拍摄需要勾勒物体轮廓的情况。比如在多灯布光组合中，为人物增加头发光和轮廓光。近年来，崇尚强烈立体感、纵深感的拍摄风格逐渐盛行，硬光也应用到主流的女性人像拍摄当中。由于硬光的方向性强，因此对于硬光的控制要更为精确。将硬光作为主光时，如果光比过大，往往通过反光板或其他软光光源进行辅助补光。

影棚闪光灯的功能及操作

灯头的功率与功能性

▲ 不同功率的闪光灯灯头

功率是影棚闪光灯最重要的技术指标，闪光灯的功率越大，闪光灯的性能越出色。在拍摄过程中，摄影师经常要使用小光圈拍摄以获得更大的景深，同时在条件允许时，为了获得更加完美的效果，闪光灯和模特的距离往往要调整得更远一些。此外，摄影师还经常使用柔光箱、反光伞灯等附件，因此在获得柔和光线的同时，闪光灯的功率也被人为地降低了。综上所述，闪光灯的功率越大，适应性越强，市面上常见的闪光灯功率在 300~1000 瓦左右。影棚闪光灯和影友们常见的机顶外接闪光灯相比，一个 300W 左右的影棚闪光灯，其功率和一支闪光指数为 55 左右的机顶外接闪光灯相当。影棚闪光灯的另一大特点是配备了造型灯泡。造型灯泡是常明灯泡，可以使摄影师在闪光拍摄前预判照明效果。

功能分布及操作

▲ 闪光灯灯头后部的操作界面

①引闪传感器

②声音开关：用来控制闪光灯在工作和回电时是否发出提示音

③闪光测试按钮：用来测试闪光灯是否正常工作

④造型光控制旋钮

⑤闪光同步线接口

⑥保险丝座

⑦电源线接口

⑧电源开关

⑨闪光输出量调节旋钮

⑩引闪开关：用来连接闪光灯和相机

闪光灯的品牌

闪光灯和其他摄影器材一样，不同的品牌和档次的产品，价格差异巨大。高档产品所具有的性能优势主要有色温准确、回电迅速、触发敏捷等等。闪光灯的高档品牌主要来自欧洲，以布朗、爱玲珑等为主。国产影棚闪光灯质量同样过关，较知名的有金贝、金鹰、U2 等等。

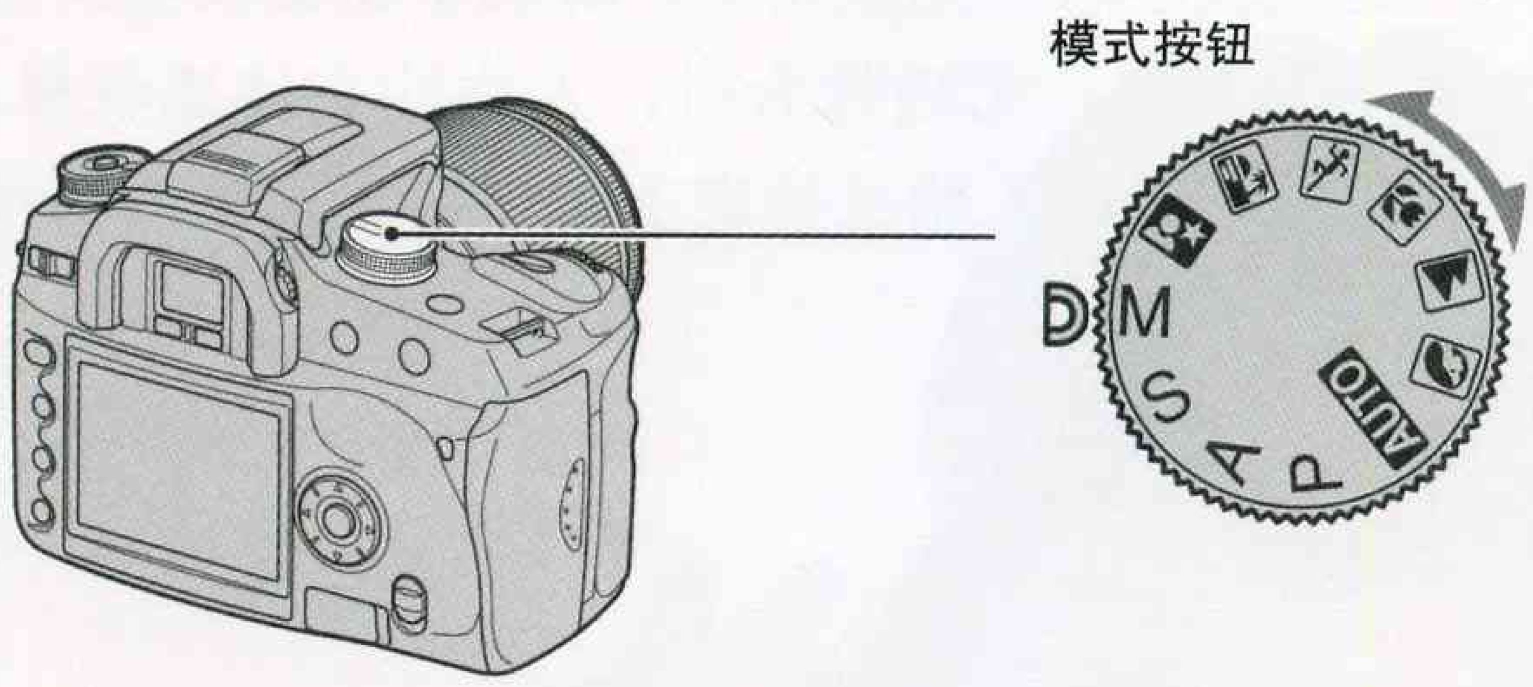
影棚测光与闪光操作

在影棚内进行人像写真拍摄与户外创作相比，从拍摄模式到测光、构图都存在诸多差异。本节将重点剖析棚拍时拍摄模式的设置和测光的技法。

最高闪光同步速度

闪光同步是指数码相机在曝光时间内，闪光灯触发，闪光，拍摄主体被打亮的效果被成功的记录下来，随着快门速度的提升，由于各种技术问题，闪光灯闪光的瞬间，可能和相机曝光的瞬间发生偏差，并不吻合。而最高闪光同步速度，则是指数码单反相机的曝光与闪光能够同步完成的最高快门速度值，这个数值一般在 1 /200s 到 1/500s 左右。

M手动曝光拍摄模式



▲ M 模式的访问方式

影棚内创作多使用 M 手动曝光模式。在手动曝光模式下，摄影师可以根据需求设定光圈和快门速度。其中，为了保证将手震对相机的影响降到最低，相机的快门速度多设定为数码单反相机的最快闪光同步速度，而光圈则要根据测光表测得的数值进行调整，一般设定为 F8、F11 左右。这种光圈设定可以带来优异的成像品质和足够大的景深，从而保证画面的清晰。

测光表测光

测光表分为入射式测光表和反射式测光表。测光表的功能是测量模特身体各部位以及背景的光线强弱，以决定下一步布光的细节或是数码单反相机曝光的准确数值。在胶片时代，测光表的应用极为

▲ 测光表三角度视图

重要。而现今，数码单反相机即拍即看的功能弱化了测光表的作用。但严谨的摄影师依然在使用测光表，因为只有前期的技术精确才能带来后期处理的便利和卓越的画质。

闪光灯的引闪方法

信号同步线

引闪闪光灯最基本方法是在相机和闪光灯之间连接一条信号同步线。这种引闪方法的优点是触发精确、可靠性强、成本低，缺点是拍摄和移动时拖着信号线不够方便。

▲ 信号同步线

无线电发射器

现在影棚内流行的引闪方式是利用无线电发射与接收，这套装置包括一个安装在灯头后部的接收器以及安装数码在单反相机热靴上的无线电发射器。无线电引闪的优势是方便快捷，其缺点是工作范围有限。

影棚的主要光线类型与应用

主光

主光是影棚人像摄影中照亮模特、塑造人物形象的主要光线，主光决定了人物整体的亮部及暗部区域的分配。

无论是软光还是硬光，主光都有相对较强的方向性，它的光位决定了照片的光效。因此，主光的位置甚至与模特距离的微小改变都可能影响照片的曝光甚至整体效果。

在布光环节中，主光是优先考虑的因素，辅助光要与主光的基调保持统一。在大多数人像写真的拍摄中，其主光都是由柔光箱充当的。柔光相与硬光相加更加均匀，容易控制。

辅助光

顾名思义，辅助光是给画面中的暗部或阴影部分进行补光的光源，它的存在维持了画面中光线的平衡，避免了过大的反差。主光与辅助光的亮度比称为光比，辅助光越亮，画面的光比越小。

辅助光的照射方向多在数码单反相机的轴心附近，以免与主光的照射角度偏差较大，使画面产生杂乱的投影。辅助光多为柔光，以便均匀地补光。

效果光

效果光的主要作用是强调主题、修饰人体或者遮掩瑕疵。轮廓光可以更好地突出人物的形体，一般从 150~170° 的侧逆方向投射，从而在人物的边缘、头发、脸、肩以及躯干形成一条明亮的轮廓线。

轮廓光以及其他一些效果光的运用可以更有力地突出人物，增加照片的艺术表现力。

背景光

单独用来照亮背景的光源称为背景光，背景光的作用是将模特与背景分离开，以便更好地表现和突出人物，增加画面的立体感。

背景光只照射背景，一般由一支或多支闪光灯单独完成营造背景光的任务。背景光可以控制背景的亮度。根据拍摄需要，背景光可以选择软光，也可以选择硬光。软光多用来营造亮度较高的纯色背景，而硬光则多用来营造时尚前卫的光斑背景。

为了设置背景光，布光时模特要与背景保持一定的距离。背景光的营造要有利于突出主体的形象、提纯背景，从而增加画面感染力。

光比

在棚拍人像摄影中，经常要用到两支闪光灯或一支闪光灯加若干反光板。因此，在人物的亮面和暗面的光线强弱往往存在明显的差别。人物亮面和暗面的光线强度的比值，成为光比。

掌握光比的控制在拍摄时可以创造多样化的效果。常见的光比有 1：1，1：2，1：4 。在布光完成后，使用测光表可以轻松地测量模特不同受光面的光比。

光比较小时，光线角平，有利于拍摄表现女性的柔美的主题；光线较大时，人物的立体感较强，有利于表现男性人物或特定主题、特定风格的女性人像照片。

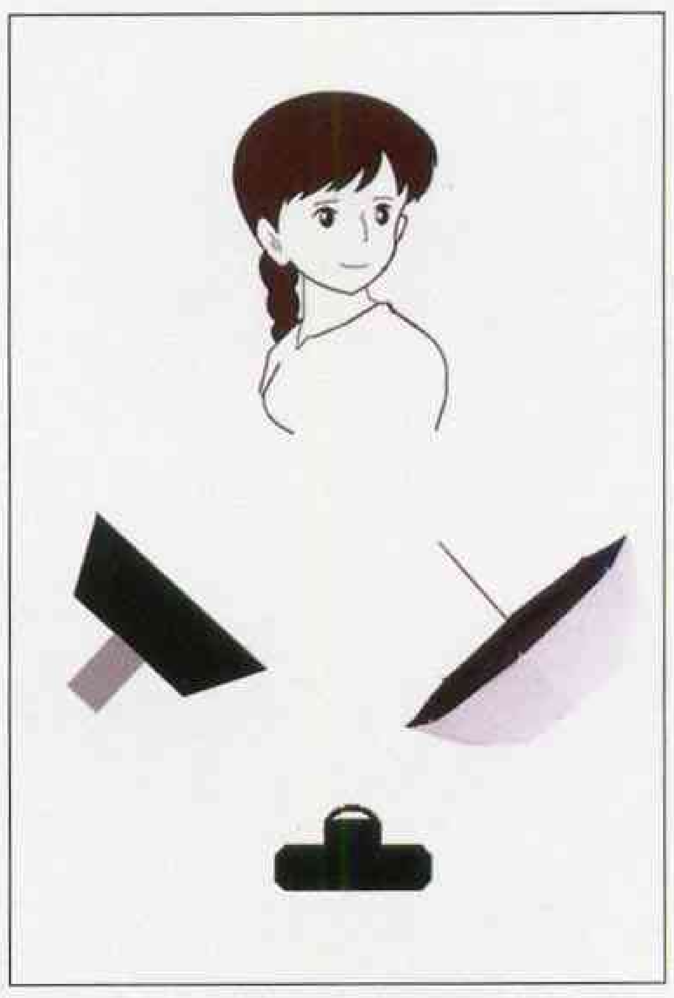
▲ 一套闪光设备，包括柔光箱、灯头、灯架等

人像布光实战

柔光箱加反光伞打平光

柔光箱和反光伞的作用类似，都可以柔化光线。所不同的是，反光伞的柔光作用较弱，柔化后的光质略硬。柔光箱结合反光伞的布光方法，并非刻意为之，其所达到的效果类似平光，但通过对两种光质略有差别的光线进行控制，可以使人物面部的光线质感更强，勾勒出模特鼻子的线条，增加人物的立体感。拍摄中对于光比的控制，可以根据需要调整、试拍，并最终确定。反光伞的携带和使用都很便捷，在棚拍人像摄影中可以在一定程度上取代柔光箱，其光质的软硬和伞的规格、尺寸与灯头的距离密切相关。

光圈：F13　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：26mm



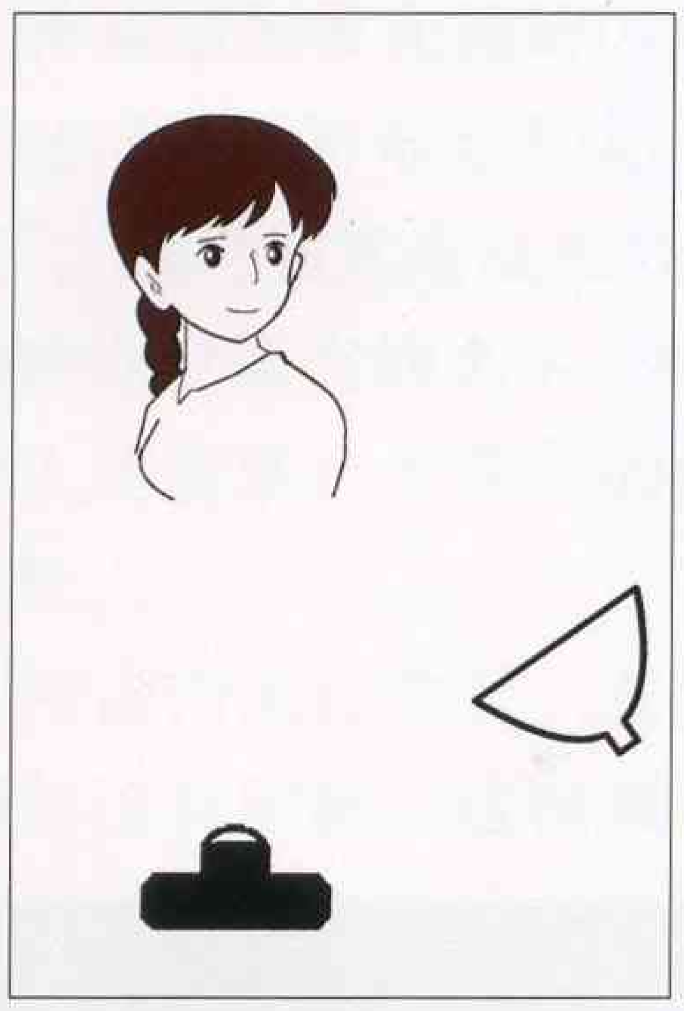
高位单灯加反光板

高位单灯加柔光箱、低位单灯加反光板补光的布光方法看似简单，其实它已成为许多时尚杂志拍摄时装大片的通用布光方法。使用这种布光方式拍摄的照片，能极好地表现人物皮肤的质感和五官轮廓的立体感。在拍摄女性人像时，为了表现女性柔美的特点，一般将柔光箱安装在灯头上，把硬光转化为软光。而高位的灯光投射能够使人物的面部、衣服产生比平行光更明显的明暗反差变化，将人物立体地刻画出来，避免了平铺直叙的平淡描写。布光时位于底部的反光板能够适时地起到补光的作用，去除高位灯光带来的各种阴影。在柔光箱的选择上，有条件时应尽量选择面积更大的八角柔光箱，从而使光线更加均匀。同时，柔光箱的形状也间接地决定了模特，眼神光的形状。

光圈：F11　曝光时间：1/200s

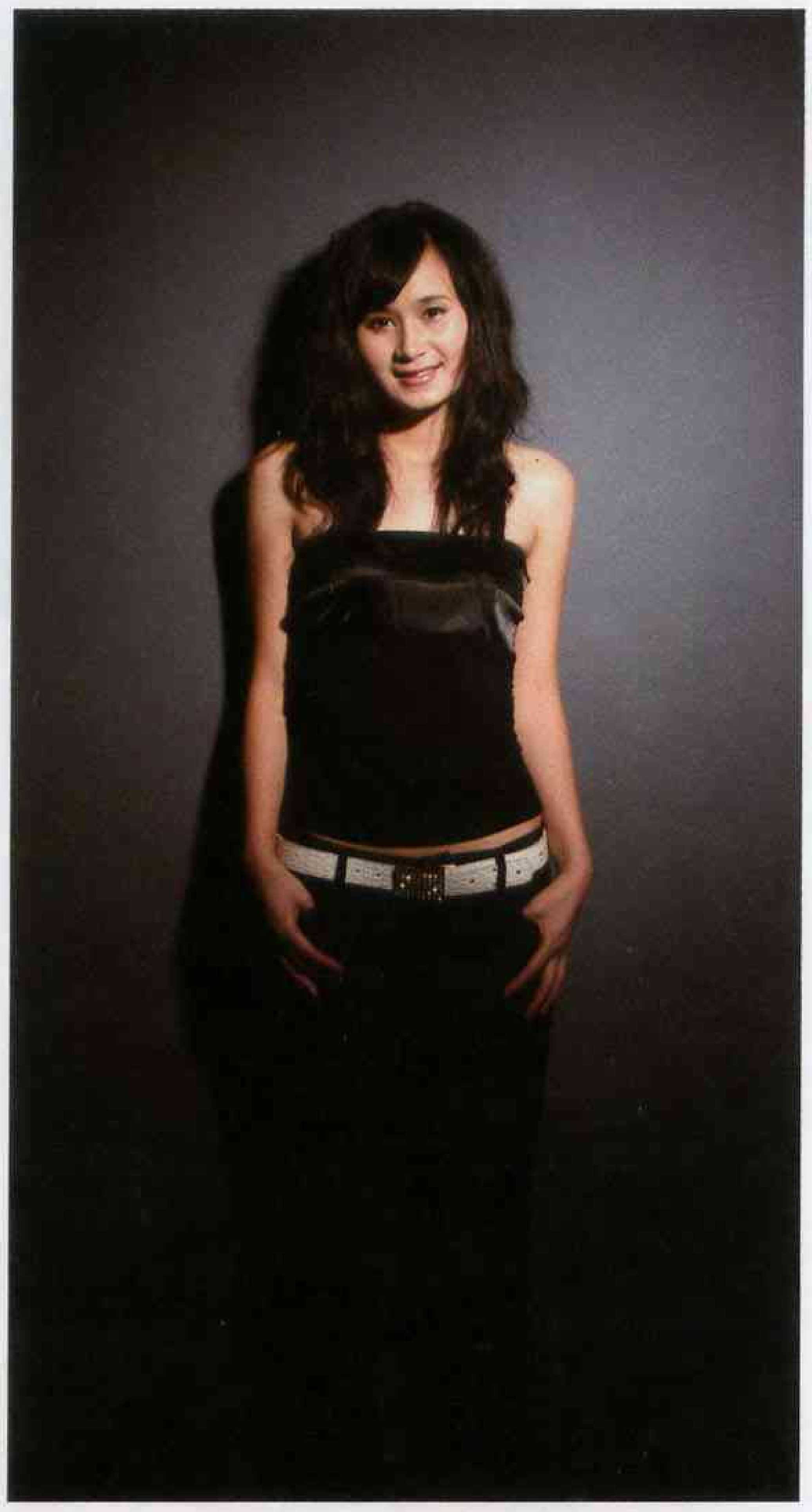
ISO：100　焦距：50mm

侧位单灯打硬光



影棚布光时使用硬光，只需为闪光灯安装标准罩即可。硬光的方向性很强，会使画面形成很大的反差和清晰的明暗交界线，一般适用于拍摄需要勾勒人物轮廓的照片。

利用硬光较强的方向性，使用一盏单灯从特定的角度向人物投射光线，会产生暗光环境下类似黑暗舞台中光线投射的视觉效果。使用这种布光方法虽然不利于表现女性模特柔美的一面，但却可以创建人物的投影和背景的暗角，从而营造一种酷感十足的画面效果。近几年来，单灯硬光的布光方法在时尚摄影中十分流行。使用这种布光方法拍摄人像时，要注意把握模特的受光部位，根据试拍情况调整模特或灯光的位置和方向。与此同时，要做到精确的曝光控制，把握画面中需要保留的细节和质感。

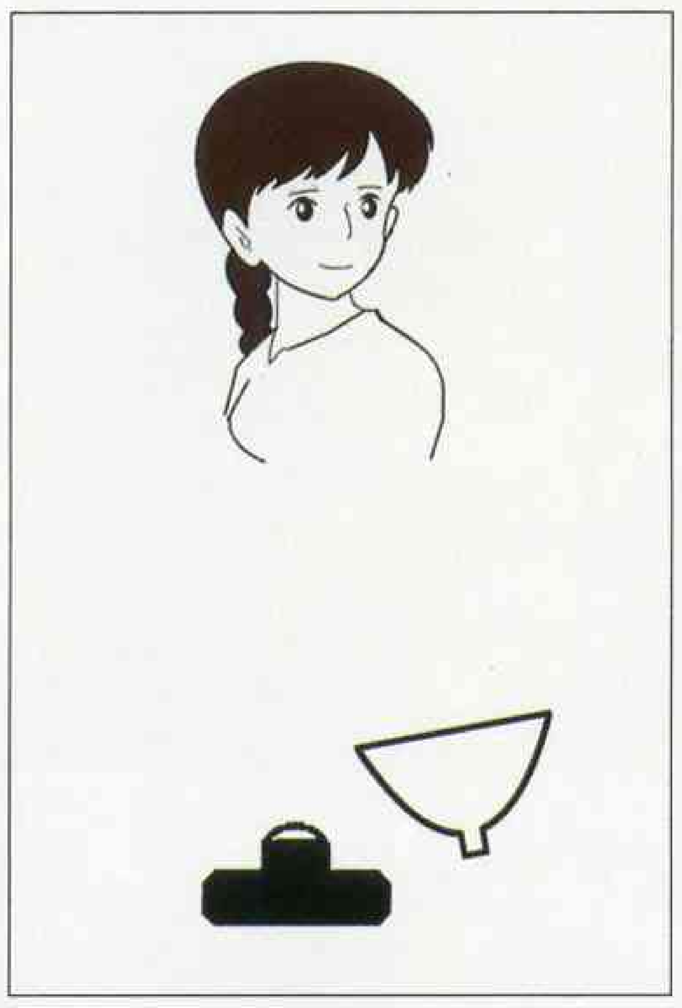


光圈：F14　曝光时间：1/125s
ISO：50　焦距：70mm

正面单灯打硬光

正面单灯打硬光的布光效果类似于侧位单灯打硬光的布光效果。所不同的是，正面单灯硬光在画面中所产生的投影效果要弱于侧面单灯硬光，同时通过调整闪光灯与模特的距离，还可以控制背景的“舞台投射效果”，也就是画面暗角的的强弱。虽然正面单灯硬光缺乏投影的效果，但同样可以较好地凸显人物的受光面的高光与阴影的反差，营造良好的人体立体感。同时，这种布光方法也更有利于表现一些低沉伤感的拍摄主题。

光圈：F16　曝光时间：1/125s
ISO：50　焦距：70mm



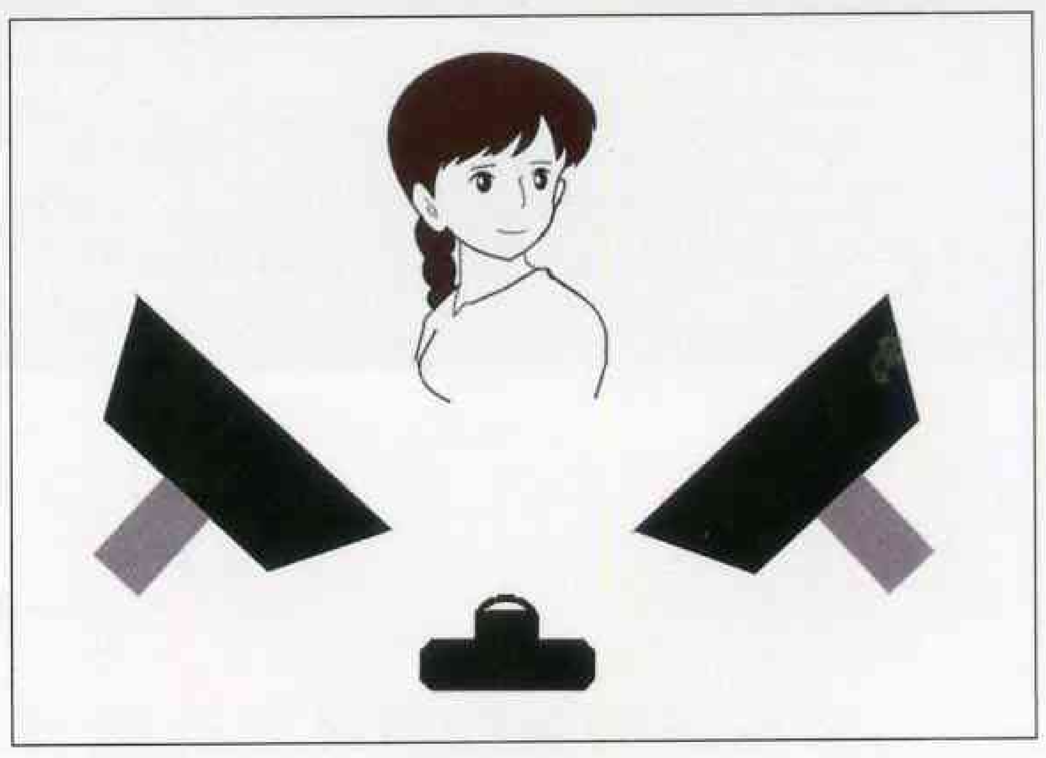
双灯加柔光箱打平光

将两盏加柔光箱的闪光灯在模特左右成45°角放置进行拍摄的布光方法，被摄影师亲切地称为“蝴蝶光”。这种布光方法充分地利用了软光的特点。软光的特性就像它的名字一样，比较柔和，反差较小，能对人物皮肤产生柔化的作用，一般适合拍摄女性的肖像。

两盏闪光打柔光、左右开工的布光方法使模特的面部没有阴影，这种布光方法常见与影楼的艺术写真拍摄中。类似的布光方法还有同样使用两盏闪光灯，上下成45°角布置的“鳄鱼光”。

无论是“蝴蝶光”还是“鳄鱼光”都是初级布光方法，这两种布光方法拍摄的照片往往能赢得模特本人的青睐，但也有一定的局限性。首先，亚洲人黑色的头发在使用这种布光方法拍摄时难以表现丰富的细节，往往“漆黑一片”。其次没有光影变化的柔美皮肤虽然养眼但缺乏真实感，容易给人华而不实、“甜得发腻”的视觉感受。

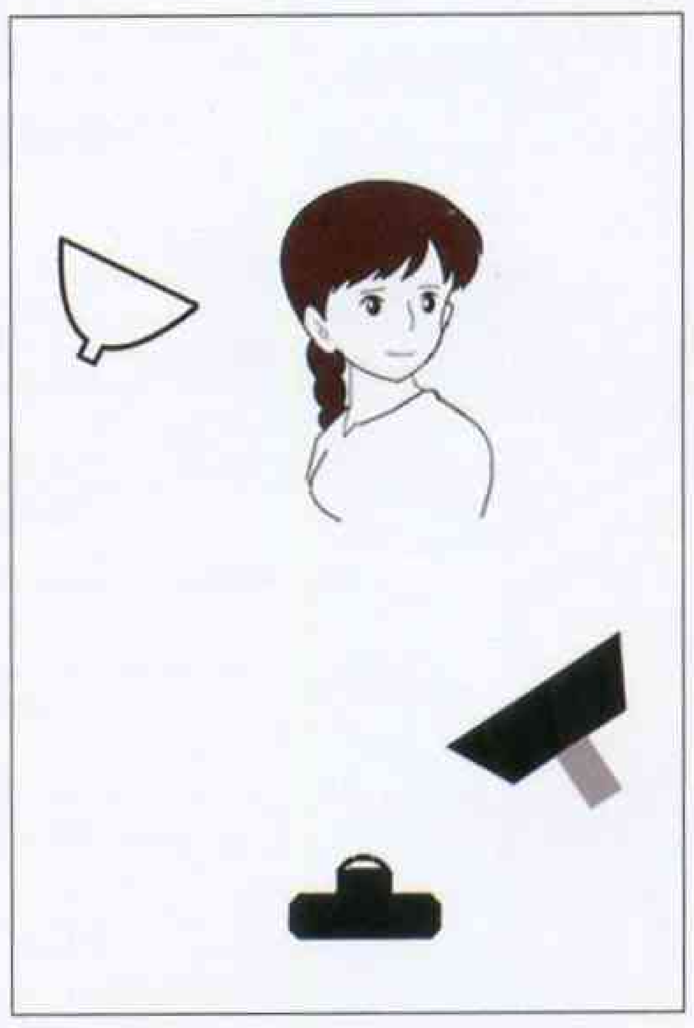
光圈：F16　曝光时间：1/200s
ISO：100　焦距：50mm

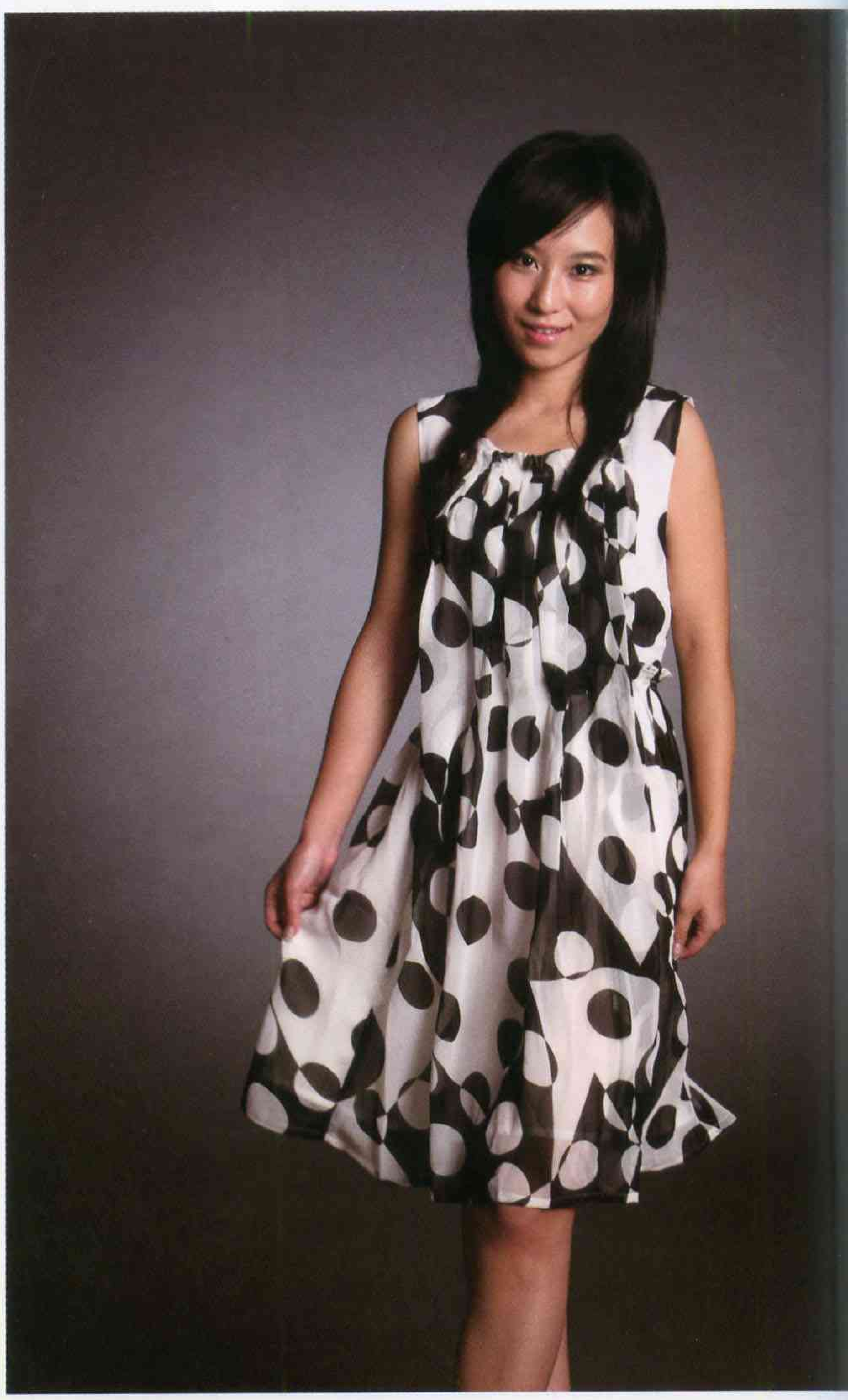


软硬光结合营造背景光

在上一例中，用两个柔光箱的布光方法多用于拍摄甜美风格的人像照片，但光效较平的另一个结果就是人物的立体感不强。因此在本例中，作者采用一个柔光箱从侧前打光，如此一来，人物的受光面左右不均匀，可以产生较强的立体感。同时，作者使用一支装配了标准罩的闪光灯对背景打光，营造背景光。营造背景光的闪光灯光线只能照射在背景上，不可有光线照射在模特身上，以免破坏人物的布光效果。背景光采用硬光，是为了在背景上营造暗角效果，从而更好地突出人物。根据不同的拍摄风格，可以调整背景光的方向，使高光区域不位于画面的中心。如果采用柔光箱营造背景光，则可以得到柔和的背景效果。如果同时控制闪光输出，还可以压暗或提亮背景。

光圈：F7.1　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：80mm





双灯打硬光，单灯正面补光

硬光的方向性及其对人物和被摄物体线条的勾勒特性，决定了其更适合拍摄男性人像。本例使用两盏闪光灯，分别从人物的后方以一定的角度对人物投射硬光，有效地勾勒出男性脸颊和头发的高光部分，使人物的轮廓更加清晰，立体感更强烈。与此同时，使用第三盏加装柔光箱的闪光灯在人物的正面，进行补光，以刻画人物的脸部细节。

光圈：F13　曝光时间：1/100s
ISO：50　焦距：90mm

这种布光方法把握起来有一定难度。为了更好地表现高光，人物后方两盏闪光灯的位置要稍高一些。与此同时，对正面软光闪光输出量的控制要做到在正确曝光的基础上适当降低，以突出硬光对人物轮廓刻画的效果，更好地表现男性的硬朗和镇定。

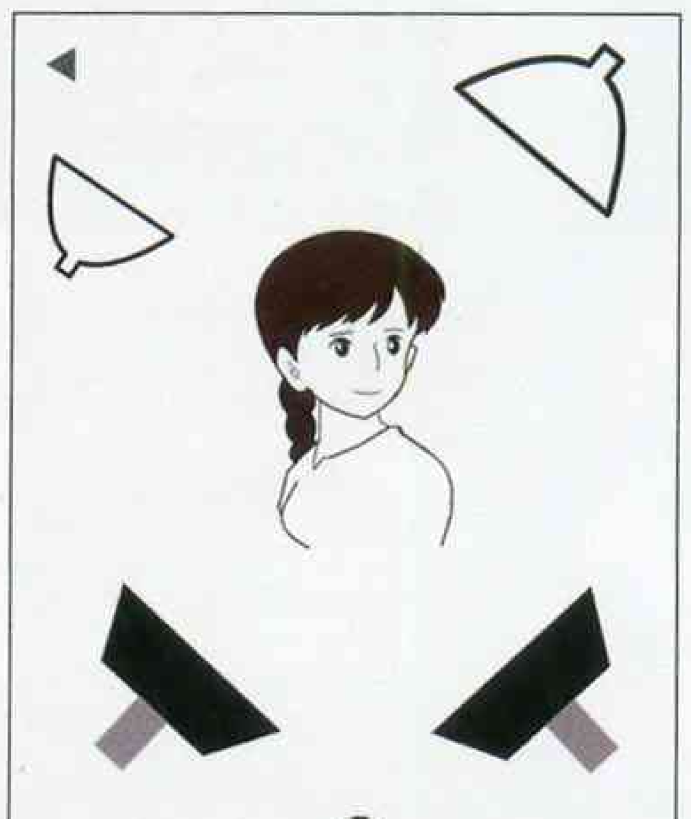
在镜头的选用上，一定要选择抗眩光品质出色的镜头，并装配合适的遮光罩，以防止后方闪光灯的刺眼光线射入镜头，影响数码照片的图像品质。

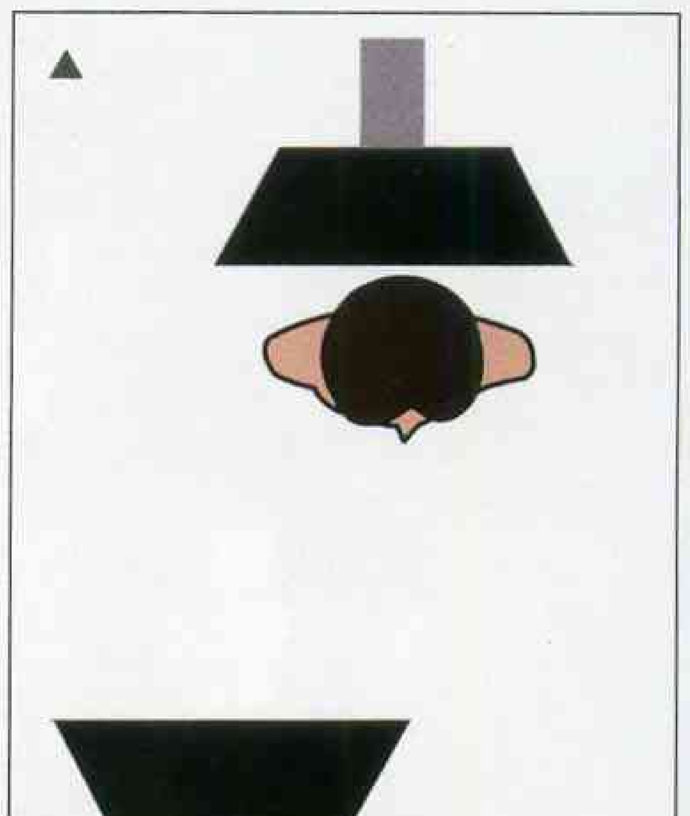
软硬光结合营造高光

高光是效果光的一种，通常使用硬光来营造。在本例的布光方案中，首先架设一支带标准罩的闪光灯对背景打光，营造背景光。同时，在模特的右后方高位架设一支高度较高的带雷达罩的闪光灯，朝模特头部的方向打光，以营造模特头发部分的高光及反光效果。亚洲人黑色的头发在棚拍时经常被忽略，死黑一片，细节尽失。因此，高光的营造就显得更为重要了。在模特的前方采用两支柔光箱分别从左右打亮模特的正面即可。这种布光方法较为经典和普及，其中的难点就是模特右后方那支营造高光效果的闪光灯，其方向一定要精确到位。

光圈：F9　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：80mm

光圈：F16　曝光时间：1/125s
ISO：50　焦距：110mm



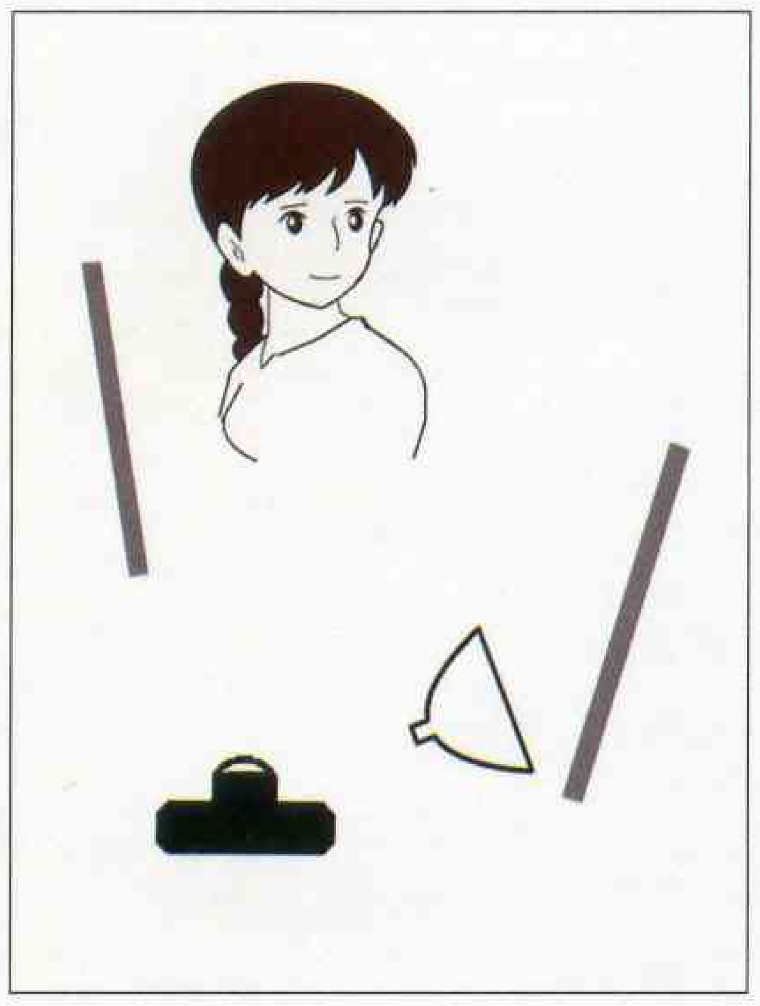


双柔光箱营造高调光溢效果

这种高调画面的拍摄方法很有意思，摄影师需引导模特背靠一面大型柔光箱，同时在模特的前方架设一支大型柔光箱，并将背靠的柔光箱连同其后的闪光灯作为背景，与前方的柔光箱“面对面”。当摄影师按下快门时，相机通过引闪器将模特后面的闪光灯引闪，柔光箱在强光的照射下成为纯净的背景。同时，模特的轮廓以及皮肤质感就被高光勾勒，高光甚至会在人物的皮肤上产生一种“光溢”的效果。这种补光方法可以传递圣洁而神秘的视觉意味。但需要注意的有两点：首先，这种补光方法对摄影师镜头品质的要求较高；其次，这种补光方法不利于表现色彩丰富的拍摄主题。(左图)

光圈：F8
曝光时间：1/125s
ISO：50
焦距：160mm

反光板组合应用控制光线



使用一支安装了标准罩的闪光灯对银色的塑料泡沫反光板打光，光线经过反射后被减弱，并且扩散角度也会变大，类似于光线经过柔光箱后被柔化的效果。同时，在模特的另一侧架设一面相同的塑料泡沫反光板，对人物脸部的另一面补光。

这种布光方法可以表现模特的轮廓，塑造较强的立体感。利用硬光投射在塑料泡沫反光板上作为主光源的补光方式，其优点是可以在狭小的空间或是没有柔光箱设备的情况下，完成光线的柔化处理。同时，光线的方向也易于控制和调整。

12+

影棚人像拍摄进阶：时尚商业大片拍摄实例

拍摄时尚商业大片的通用法则

这里所阐述的时尚商业大片，不是针对个人客户的写真以及婚纱摄影，而是面对公司及媒体客户的高端人像写真摄影。

人像照片具有明显的视觉诱导性，可以迅速抓住大众的眼球，因此人像照片与商业广告的关系越来越紧密。摄影师如果想将获得的收益最大化，就必须争夺大市场中的这块“小蛋糕”。

彰显独特的风格

对于出色的人像摄影师而言，拍摄时要将想传达的思想、表达的情感、凸显的商业元素完美结合。在表达众多视觉语言的同时，还需树立独特的风格。

面对需求各异的客户，摄影师是被动的。摄影师在满足客户各种要求的同时，还需彰显自己的风格。摄影师的独特拍摄风格往往是摄影师的招牌，也是客户选择的主要原因。风格化的拍摄如果与客户的要求结合得恰到好处，就可以获得理想的效果。事实上，拍摄风格的差异在摄影师当中是普遍存在的。每个人拍的片子都很容易具有某种特定的画面特点和语言特点，这既是个人拍摄技法和审美所决定的，也是商业摄影师打造自己品牌的重要手段。

从审美方面讲，各种风格不能绝对地区分优劣。但对市场而言，某种风格往往在一个时期内最为流行，最被认可，身价也最高。作为商业摄影师，必须对自己的拍摄风格有所认识，并规避自己的技术局限性和审美局限性，确立属于自己的独特风格。即便这种风格有跟着市场跑的局限性，也要在大风格中树立属于自己的“小风格”。只有具有鲜明的特点，才能被客户记住，才能成功地创立自己的品牌，获得商业上的成功。

巧妙利用拍摄环境

时尚商业人像的拍摄很注重拍摄环境的选取。相比一般的写真摄影，拍摄环境的影响力在商业拍摄中要重要得多。当摄影师面对一个环境，而这个环境是客观存在的，是不容易改变的，应如何拍摄出不同凡响的人像照片呢？这往往需要摄影师在勘查拍摄环境的同时，手绘拍摄效果的预期效果图，做到对拍摄最终效果的完全掌控。有计划的拍摄，导演式的拍摄，是商业摄影师成功的关键。同时，模特的表现力也是一个非常重要的因素。在选择模特时，摄影师要注重模特与环境的协调性。摄影师还要具备敏锐的观察能力和丰富的想象力，抓住环境和模特的共同之处和潜在联系，在拍摄画面中让更多的元素产生共鸣。简单地说，就是达到 1 加 1 大于 2 的结果。

拍摄之前要确定模特的造型，预想后期所要加入的设计元素，大胆尝试不同画幅并利用场景的变化更好地突出主体、风格以及商业元素。

常看外国时尚杂志的人都知道，很多“经典大片”的环境并不是表现和主流时尚的和谐，更多的是表现冲突和排斥。从侧面展现时尚元素的多样性，才能具有永恒的魅力，才能更加容易让读者记住。时尚与其他元素的对比碰撞，是最直接，也是最容易凸显时尚本身的内涵和魅力的惯用手法。

常见的主题有“时尚与陈旧”、“时尚与破败”、“时尚与风俗”、“时尚与保守”、“不同时期时尚风格冲突”等等。很多时候，需要摄影师更多地了解不同文化的内涵以及视觉表现方法，并运用文化的深度以及文化的张力来通过简单的画面元素表现深远的寓意。因此，摄影师还需具备深厚的艺术功底和宽泛的文化知识。否则，就只有在拍摄前更多地请教他人，然后再确定拍摄的具体情景了。

突破传统的拍摄进程

传统的拍摄模式，例如摆拍，往往具有很强的局限性。为了得到与众不同的拍摄效果，摄影师应当在拍摄进程中尝试更多的创新和变化。许多时候，美丽的模特相比执着的摄影师，往往更贴近先锋时尚的边缘。她们固有的气质和眼光往往可以从平凡的事务中提取不平凡的因素。此时，摄影师没有必要硬性要求她们做什么，而应设定一个场景，设定模特肢体语言的范围，或是设定一个故事情节，然后等待模特呈现最真实的状态，而把自己当作记者，只是记录而不干预。支好相机，利用快门线在一旁若无其事地捕捉精彩的镜头，这样拍摄的照片才最自然。

以上只是突破传统拍摄进程的一个例子。为不同的客户、不同的主题服务时，摄影师可以运用不同的拍摄方法控制拍摄进程，以实现不同的画面效果和风格。

组照的全盘把握

时尚商业人像往往以组照的形式出现。组照可以从不同的画面、不同的角度表现和烘托主题。组照的选取要注意照片景观的多样性和角度的多样性，照片之间应当有潜在的联系或是统一的风格。

在表现的手法方面，则应尽可能地多样化。例如画幅的选择，不要像一般的写真人像那样整组都是竖幅的中近景。在组照中，全景的环境、中景的动作、特写的表情都应该适当表现。整组照片除了要具有内在的关联性外，还要具有相互补充的作用，让整组照片从不同角度突出主题。

组照中的每一个镜头往往都是预设好的，组照的数量根据客户需求而定，不宜过多，否则客户往往要增加成本。组照如果具有故事性，也可以尝试打破顺序的规律，如加入倒述、闪回等蒙太奇手法以加强戏剧性。如果整组照片只是为了表现某种感觉和意识，就要注意不同景别的适当穿插，不要使画面沉闷。

高超的后期操作

在现今的人像摄影中，照片的主题和概念被大大地扩充了，往往需要摄影师在后期处理中增加设计和美术的元素。因此，最终完成的是一张完美的图片作品而不是单纯的照片。Photoshop 给摄影师们创造了无限拓展视觉和思维空间的实践机会。

商业人像组照的拍摄主题往往十分大胆，悬念丛生，充满魔幻的色彩。摄影师只有做到抓人眼球，才能完成其自身价值，令客户满意。这就需要摄影师将人物与某些特定的商业元素合理地组合搭配，一一呈现给读者。即便是对于颜色的把握，在商业人像照片中也需要精确的控制。

通过后期软件进行统一的布局和安排，色调的感染力往往能渲染某种情绪，从而给整组照片定下独特的基调。可见，连简单的色调都可以左右照片的风格，那就更不用说复杂的元素添加以及照片合成了。因此对商业摄影师而言，后期处理能力的高低已经成为一个重要的分水岭。

在现在的摄影师队伍中，有许多都是专业平面设计出身，他们的成功说明了后期处理对于摄影师的重要作用。而对于那些后期技术平平而摄影技术高超的摄影师而言，找寻拥有高水平后期处理技术的合作搭档就变成了一条捷径。如果此路走不通，那就只有勤学苦练，通过自身的努力掌握后期处理的技巧和创意，否则必然会在残酷的商业摄影市场竞争中被淘汰。

时尚商业大片的构思及技法实例分析

▲ 持枪特工在后，时尚女郎奔向敞篷跑车

光圈：F6.3　曝光时间：1/250s
ISO：100　焦距：12mm

[构思1]

时尚商业组照的第一张非常重要，要吸引眼球，富于冲击力。本组照片的拍摄主题是借助公路飙车的方式表现跑车的出色性能，因此第一张照片必须包含跑车这个元素。为了叙事的完整性，本组照片中的关键人物均在第一张照片中“亮相”。

[拍摄技法1]

为了容纳更多的画面元素，我们可以采用广角镜头拍摄，借助它的宽视角容纳众多的画面元素。跑车和女郎是本组照片的主人公，因此将它们安排在画面前端。通过广角镜头的透视属性将其加以放大夸张，凸显女郎较好的身材和跑车炫酷的外观。在后期创作中将天空压暗，并用素材库中的云彩进行合成，以期营造压迫性的紧张气氛。

▶ 跑车飞驰，女郎面对黑衣特工的尾追开枪还击

光圈：F2.8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：17mm

[构思2]

公路飙车枪战的场面是本组照片中既定的场景设计。为了表现这一场景，我们可以为两位女郎进行分工，一名驾车，一名开枪射击。为此，我们需要为模特准备逼真的玩具枪支道具，同时还要为模特演示枪支的握持方法和瞄准姿势。

[拍摄技法2]

拍摄公路飙车枪战的场面时，为了更好地突出画面的紧张气氛，摄影师更适宜采用特写的表现手法。这张照片的重点是表现持枪模特的英姿，因此要做到主次分明。为了更好地说明跑车的内部空间和内饰品味，我们将本张照片的主人公安排在汽车后座，并选取最激动人心的瞬间拍摄。在后期处理中通过动感模糊滤镜的应用，营造汽车飞驰的效果。

[构思3]

高速驾车紧张刺激，为了突出车辆的出色性能，更好地刻画人物、营造现场感、完善故事情节，我们还需要表现驾车女郎的状态。对驾车女郎的不同表现，我们可以通过调整拍摄角度加以实现。

[拍摄技法3]

为突出驾车女郎，我们仍然采用特写的拍摄手法。在选取拍摄角度时，摄影师采用了从后向前的拍摄视角，表现驾车女郎紧张回头的瞬间。为了突出紧张气氛，在摄影师的安排下，另一名女郎手中的狙击枪在这里被用作前景。通过框式构图，摄影师在突出驾车女郎的同时，成功地表现出了画面的动感。

▼ 驾驶跑车的女郎不时转头回望，女郎们能否成功逃出呢

光圈：F2.8　曝光时间：1/100s
ISO：100　焦距：44mm

[构思4]

为了更好地突出模特的美丽，我们需要对一些细节和模特的身材进行特别刻画。此时需要将含有故事性因素的道具纳入画面，以防单张照片与整组照片的气氛不谐调。

[拍摄技法4]

拍摄模特的腿部特写时，摄影师将“换子弹”作为情节，同时在画面中收入模特的手臂和狙击枪。采用开放式构图，可以增加紧张氛围下画面的合理性。另外，腿部的动作要与模特的状态相吻合，以营造更为真实的“不经意的瞬间”。

▶ 射击女郎稍作休整，换了一梭子弹，继续投入战斗

光圈：F2.8　曝光时间：1/125s
ISO：100　焦距：50mm

[构思5]

为了突出反派角色的作用和跑车的高性能以便使故事更加紧张刺激，我们需要将尾随其后的追车，收入画面。因此，这里安排了一个两车追逐的全景画面。

[拍摄技法5]

拍摄两车追逐的场景时，摄影师为了保证画面的品质，需要在拍摄对象静止的状态下完成拍摄，所以通过后期处理营造真实的动感就非常重要。除了使用动感模糊滤镜以外，还要通过抠图进行选择性处理，做到亦虚亦实、动静结合。同时将本组照片重点表现的跑车与女郎安排在画面前端，通过广角镜头的透视效果加以放大，做到主次分明。另外，在对车辆轮胎进行动感表现时，需要使用特别的径向模糊滤镜。

▼ 两辆大马力战车在高速公路上疾驰，黑衣人紧追不舍，两派激烈射击

光圈：F2.8　曝光时间：1/320s
ISO：100　焦距：29mm

[构思6，7]

为了更好地表现公路追逐的场景，我们需要从不同的角度完成对跑车和女郎的刻画。其中，正面的视角就显得必不可少了。

[拍摄技法6]

从正面拍摄驾车的女郎，我们必须透过挡风玻璃拍摄。此时玻璃会降低画面的对比度，但却可以带来迷离和伤感的意味。在摄影师的安排下，女郎单手驾车，表现人物的从容不迫。

▶ 从车前记录下驾车女郎的从容不迫

光圈：F2.8　曝光时间：1/320s
ISO：100　焦距：38mm

[拍摄技法7]

为表现画面的延伸感，我们再使用横幅构图拍摄同一场景。此时，两名女郎的动作和神态一定要有所不同。通过驾车女郎的眼神变化，可以表现出追兵的追近。通过对另一名女郎的动作设计，也更凸显了模特的身材。另外，画面后方的背景需要进行抠图，并进行动感模糊处理。

▼ 追兵强悍，驾车女郎不由地担心姐妹的安全

光圈：F2.8　曝光时间：1/350s
ISO：100　焦距：31mm

[构思8]

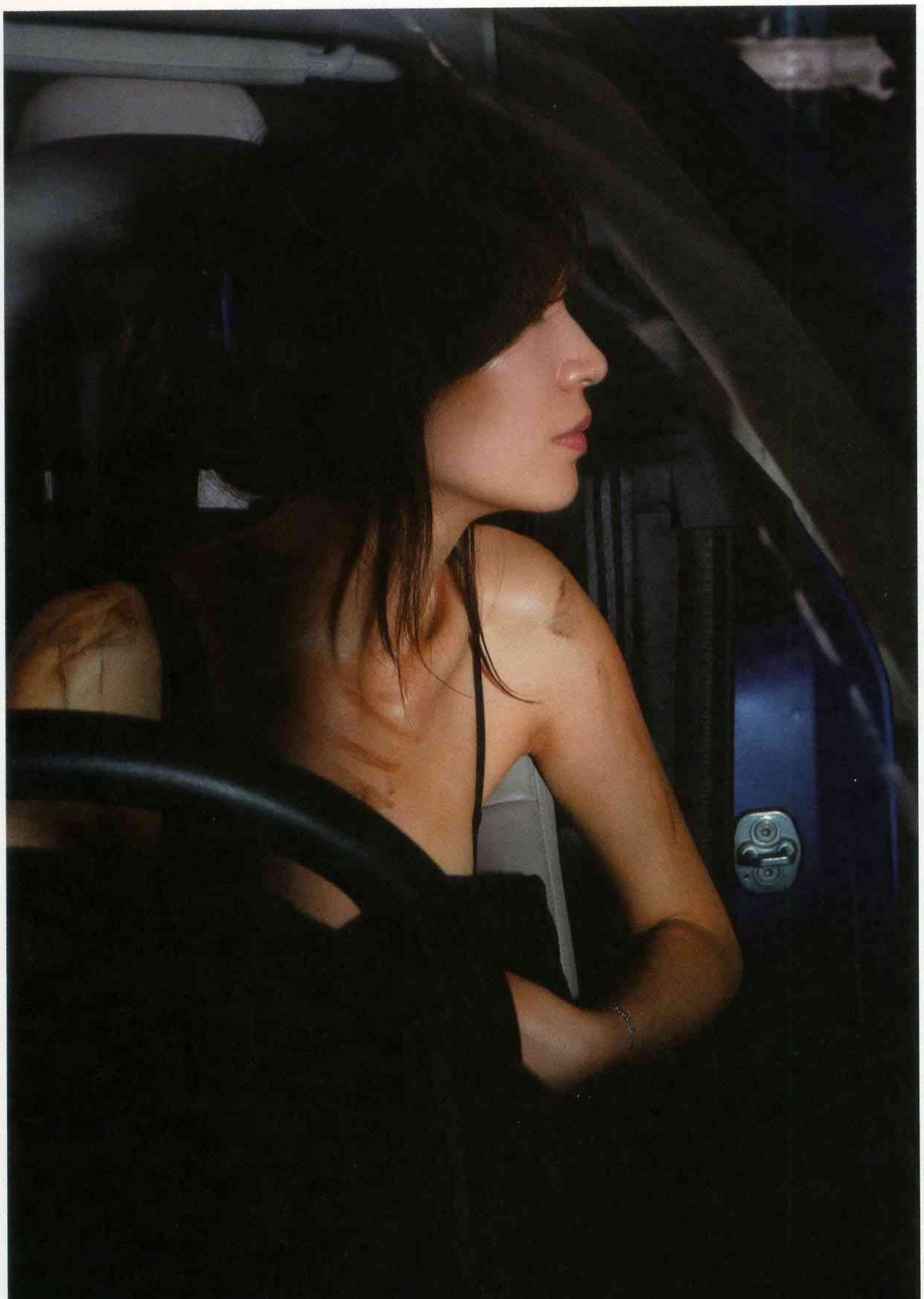
为了增加故事的戏剧性，我们为整组照片安排了一个女郎被捕的情节，以表现激烈冲突中的残酷性，增加真实感。在场景设计中，采用特工拘捕女郎的瞬间进行拍摄。

[拍摄技法8]

摄影师在拍摄时采用逆光表现画面的压迫感。同时，特工狰狞的表情以及用枪顶住女郎头部的动作都要需要模特的逼真演绎。摄影师用广角镜头着力刻画女郎，表现女郎惊恐的面容和残酷的现实。

▲ 逃亡路上，一名女郎被特工逮捕，束手就擒

光圈：F2.8　曝光时间：1/160s
ISO：100　焦距：26mm



[构思9]

故事进入尾声，表现逃出的女郎进入一个封闭的弱光环境。

[拍摄技法9]

摄影师在拍摄时采用闪光灯营造弱光氛围，同时用模特身上的泥土痕迹表现此前经历的激烈打斗。模特在车内的场景安排，则是为了故事的连续性而做出的巧妙安排。

◀ 逃出虎口的女郎将跑车驾入私人车厂

光圈：F8　曝光时间：1/200s
ISO：100　焦距：50mm